Reader's Digest

FARMACIA NATURII

Un ghid al plantelor medicinale

FARMACIA NATURII

Un ghid al plantelor medicinale

READER'S DIGEST

Cuprins

Despre această carte 5

Cămara cu leacuri ale naturii 6

De la plantă la medicamentul eficient 8

Medicina alternativă în Occident 10

Plantele în medicina orientală 12

Valorificarea plantelor medicinale 14

Utilizarea remediilor din plante 16

Cultivarea plantelor medicinale 18

Recoltarea și păstrarea plantelor 20

Prepararea remediilor din plante 22

Plantele de la A la Z 27

Bolile de la A la Z 225

ALERGII 226 • APARATUL RESPIRATOR 228 • BOLI METABOLICE ȘI IMUNE 235 • DEPENDENȚE 242 • DIGESTIA 244 • DINȚI ȘI GINGII 257 • INFECȚII ȘI BOLI MALIGNE 260 • INIMĂ, SÂNGE ȘI VASE SANGVINE 267 • ÎMBĂTRÂNIREA 278 • MUȘCHI, OASE ȘI ARTICULAȚII 281 • OCHI 288 • PĂR ȘI UNGHII 290 • PIELE 293 • RINICHI ȘI TRACT URINAR 307 • REPRODUCERE ȘI SEXUALITATE 311 • SĂNĂTATEA COPIILOR 322 • SĂNĂTATEA MINTALĂ 328 • SISTEMUL NERVOS 334 • URECHI ȘI NAS 339

Glosar 341

Medicamente din plante înregistrate și comercializate în România 348

Indice 351

Bibliografie și surse foto 359

Despre această carte

Farmacia naturii *reprezintă un ghid practic privind proprietățile multor plante folosite pentru tratarea diverselor afecțiuni. După o introducere în istoria medicinei botanice și în cercetarea botanică modernă, sunt prezentate reglementările privind comercializarea produselor din plante. Cititorii sunt îndrumați să apeleze la specialiști în medicină alternativă. Cartea prezintă de asemenea cultivarea și întrebuințarea plantelor.*

Plantele de la A la Z

Acest capitol conține 196 de specii de plante, ordonate alfabetic. Sunt specificate denumirile lor populare și cele latine. Sunt prezentate recoltarea și cultivarea acestora, ca și părțile utile ale fiecărei plante și proprietățile chimice demonstrate prin cercetări științifice. Casetele „Preparare și dozare" oferă sugestii privind utilizarea medicală a plantelor; alte utilizări ale plantelor sunt descrise în capitolul „Bolile de la A la Z". Atenție la casetele „Precauții": acestea precizează situațiile în care plantele nu trebuie folosite și posibilele lor efecte adverse.

Bolile de la A la Z

În acest capitol sunt prezentate 150 de afecțiuni curente, ca și plantele cu ajutorul cărora pot fi tratate. În fiecare caz, cititorii sunt sfătuiți să nu folosească mai mult de un preparat din plante o dată fără avizul unui specialist. Este esențial să nu se depășească dozele recomandate în acest capitol și în cel intitulat „Plantele de la A la Z".

Dozarea

Pentru capsule și tablete, cartea recomandă adesea concentrații specifice în miligrame. Dacă nu găsiți produse cu aceeași concentrație, cumpărați echivalentul cel mai apropiat (dacă nu sunteți siguri, alegeți un produs având o concentrație mai mică) și nu depășiți doza zilnică recomandată. Concentrațiile tincturilor sunt de obicei standardizate. În cazul celorlalte, consultanții noștri au selectat cea mai des utilizată concentrație de tinctură – 1:4 în alcool 25%. Dacă nu găsiți concentrația recomandată de noi, consultați un specialist înainte de administrarea remediului.

Produsele eliberate fără prescripție medicală

În capitolul „Medicamente din plante înregistrate și comercializate în România" sunt prezentate peste 100 de produse. Acestea au fost autorizate de către forurile competente pentru tratarea unei mari varietăți de afecțiuni, fiind cele mai sigure preparate disponibile în comerț.

IMPORTANT!

Chiar dacă autorii acestei lucrări au depus toate eforturile pentru a vă oferi informații la zi, cunoștințele medicale și farmacologice se află într-o permanentă schimbare. Cititorii sunt sfătuiți să consulte un specialist pentru sfaturi individualizate. Autorii, cercetătorii și editorii acestei lucrări nu sunt responsabili pentru eventualele erori, omisiuni sau acțiuni ce ar putea fi considerate consecințe ale informațiilor conținute în această carte.

Cămara cu leacuri ale naturii

Lumea plantelor este un imens depozit de compuși chimici activi. Aproape jumătate din medicamentele folosite în zilele noastre își au originea în plante, iar un sfert dintre ele conțin extracte din plante sau compuși chimici activi obținuți direct din plante. Mai sunt încă multe de descoperit, de înregistrat și de cercetat; au fost studiate doar câteva mii. În întreaga lume sunt căutate specii noi de plante care ar putea sta la baza unor noi medicamente.

Din zorii istoriei

Oamenii au folosit dintotdeauna plantele pentru a-și alina suferințele. Le-au atribuit puteri magice, apoi au început să le descopere proprietățile. Dacă astăzi ne putem bucura de foloasele medicinei naturale, aceasta se datorează faptului că, de-a lungul mileniilor, strămoșii noștri au descoperit care plante au proprietăți terapeutice și care sunt foarte toxice.

Paleobotaniștii moderni care au studiat morminte antice recunosc cea mai mare parte a folclorului botanic transmis de-a lungul istoriei. Rămășițe de semințe conservate în aceste situri au confirmat ceea ce au consemnat medicii și botaniștii din timpuri îndepărtate despre plantele medicinale pe care le foloseau.

În ultimii ani, acest folclor a fost susținut de studii științifice care atestă atât siguranța, cât și eficacitatea multor tratamente pe bază de plante. Cu mii de ani în urmă, vechii egipteni au descoperit metode simple de extragere și folosire a ingredienților activi din plante. Papirusuri egiptene datând din jurul anului 2000 î.Cr. consemnează utilizarea parfumurilor și a uleiurilor fine, iar uleiurile și cerurile aromatice jucau un rol important în procesul de îmbălsămare.

În Grecia antică, în secolele V și IV î.Cr., Hipocrate, cunoscut drept părintele medicinei, recomanda deja usturoiul și sparanghelul pentru proprietățile lor diuretice, macul ca inductor al somnului și frunzele de salcie pentru combaterea durerii și a febrei. În secolul I d.Cr., alt medic grec, Dioscorides, a creat prima colecție de plante medicinale. Tratatul său asupra acestui subiect a fost tradus în arabă și persană. Secole mai târziu, lucrarea lui a fost folosită și de învățații musulmani care au influențat multe mari universități ale acelei perioade, mai ales cea din Montpellier, cel mai faimos centru european de studii botanice.

Ca urmare a comerțului cu Africa și cu Asia, cămara de leacuri din plante a occidentalilor s-a îmbogățit cu camfor, scorțișoară, ghimbir, ginseng, nucșoară, lemn de santal, turmeric și senna. Totuși, pentru o lungă perioadă de timp, utilizarea plantelor indigene și a acelora cu origini îndepărtate s-a bazat pe convingeri mai mult sau mai puțin fanteziste. În Evul Mediu, medicina plantelor era un amestec de magie, superstiții și observații empirice.

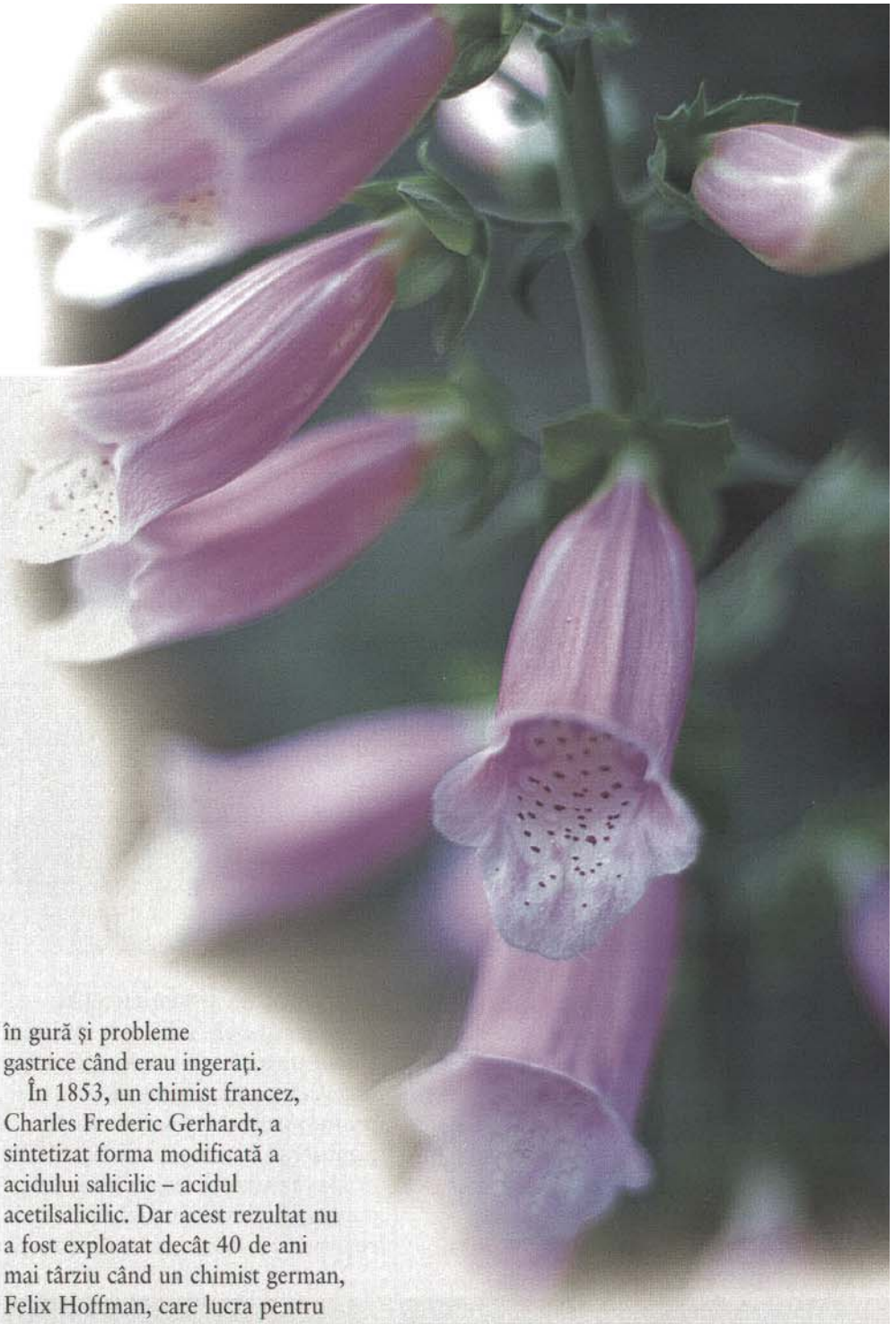
Miniatură dintr-o copie manuscrisă din secolul XII a lucrării *De Materia Medica* înfățișându-l pe Dioscorides alături de un învățăcel de-al său. Dintre cele 500 de plante incluse în tratatul medicului grec, care a trăit în secolul I d.Cr., 54 se află încă pe lista de plante medicinale alcătuită de Organizația Mondială a Sănătății în 1978.

La Abidjan, în Côte d'Ivoire, femeile macină plante care vor fi folosite la fabricarea de medicamente.

Începând din perioada Renașterii, oamenii de știință și-au spus cuvântul, respingând elixirurile și alte remedii magice ale alchimiștilor. Plantele indigene erau recoltate cu grijă și folosite pe scară largă la prepararea infuziilor, a decocturilor și a unguentelor. Aceste plante formează o mare parte a tratamentelor tradiționale care ne-au rămas moștenire.

Principiile active

La sfârșitul secolului XVIII, Carl Wilhelm Scheele, chimist suedez înzestrat, a obținut acid tartric din struguri, acid citric din lămâi și acid malic din mere. Tehnicile folosite de el și de contemporanii lui au dus la



izolarea primilor compuși purificați din plante care au putut fi utilizați ca medicamente.

Mai întâi a fost izolată morfina din macul de grădină, în 1803, apoi cofeina din boabele de cafea în 1819, chinina din coaja arborelui cinchona și colchicina din *Colchicum autumnale* în 1820; atropina a fost izolată din mătrăgună în 1835.

Dr. William Withering, medic și botanist englez din secolul XVIII, a devenit interesat de degețelul roșu comun, care era folosit pe scară largă în medicina populară, ca tratament împotriva retenției de apă. În 1795, el a publicat o lucrare despre plante, în care descria proprietățile diuretice ale degețelului roșu și efectul benefic al plantei asupra „slăbiciunilor cardiace".

Studiile clinice care au folosit extracte din frunze au început din 1809, însă abia pe la 1835, chimistul francez Claude Adolphe Nativel a reușit să izoleze principiul activ al plantei, digitalina. Astăzi, specia înrudită, degețelul lânos, stă la baza multor medicamente pentru tratarea afecțiunilor cardiace.

Aspirină din salcie

Unul dintre arborii care au suscitat un mare interes lumii științifice este salcia. La începutul secolului XIX, chimiști din Germania, Italia și Franța au început să caute compușii din coaja acesteia, responsabili pentru apreciatele efecte de combatere a durerilor. În 1828, farmacistul german Johann Buchner a obținut primul salicilina, componentul principal în formă pură. În 1838, chimistul italian Raffaele Piria a obținut și el acid salicilic din scoarță prin diverse procese chimice. Însă acești compuși descoperiți timpuriu provocau băsici în gură și probleme gastrice când erau ingerați.

În 1853, un chimist francez, Charles Frederic Gerhardt, a sintetizat forma modificată a acidului salicilic – acidul acetilsalicilic. Dar acest rezultat nu a fost exploatat decât 40 de ani mai târziu când un chimist german, Felix Hoffman, care lucra pentru firma Bayer, a redescoperit compusul lui Gerhardt. Hoffman i l-a administrat cu succes tatălui său, care suferea de artrită. Bayer a decis să comercializeze acidul acetilsalicilic sub forma unui nou medicament împotriva durerilor și a patentat compusul în 1899. Astfel s-a născut din salcie primul medicament modern, care își păstrează poziția de lider, având în vedere că în întreaga lume se vând anual 12 000 de tone de aspirină.

O nouă eră

Începând cu anii '30, progresele înregistrate în chimie au facilitat reproducerea ingredienților activi din plante. Însă plantele vor continua să-și aibă importanța medicală cuvenită.

Compușii lor activi pot fi ușor modificați pentru a li se mări eficacitatea sau pentru a reduce efectele secundare nedorite, dar ei constituie încă baza medicamentelor vitale pentru tratarea unor boli precum cancerul, cardiopatiile sau malaria. În plus, aceștia constituie în continuare esența medicinei naturiste – un domeniu care nu a fost încă pe deplin înțeles și explorat.

De la plantă la medicamentul eficient

Dacă vrem să beneficiem de marea diversitate și de potențialul terapeutic al plantelor, avem multe informații de acumulat și de cercetat. Mai sunt încă specii de descoperit, mai ales în pădurile Africii ecuatoriale, în America de Sud și în sud-estului Asiei sau în insulele Pacificului. Localnicii din aceste zone mai au încă multe de dezvăluit despre utilizările tradiționale ale plantelor medicinale.

În toată lumea, experți din mai multe domenii s-au angajat în căutarea unor noi specii de plante. Există echipe de etnobotaniști, fitochimiști, etnofarmacologi (afiliați științelor care studiază popoarele și plantele lor) și specialiști în plante. Peste 50 000 de plante sunt colectate zilnic, apoi analizate în laboratoare de cercetare dotate cu tehnologie sofisticată.

Unii oameni de știință sunt în special interesați de plante din anumite familii, cunoscute pentru substanțele active pe care le conțin. Se fac eforturi pentru colectarea plantelor din aceste familii pentru a se găsi și compara componenții lor activi.

Alții – așa-numiții etnobotaniști – își încep căutările prin discuții cu vracii populațiilor indigene, care cunosc puterile plantelor. Ei selectează plante care par valoroase, le consemnează numele în dialectul local, părțile utilizabile și scopul în care sunt utilizate. Această abordare are un succes deosebit în descoperirea unor noi medicamente deoarece aceste plante sunt deja folosite în medicină, și este foarte probabil să aibă constituenți chimici activi.

Oamenii de știință au început să observe și plantele pe care le mănâncă animalele atunci când sunt bolnave. Lebedele rănite la gât mănâncă adesea rămurele și frunze de salcie. Se știe că această plantă conține substanțe analgezice, din care se produce aspirina. Când sunt infestați cu păduchi, bursucii sapă gropi sub soc, ale cărui rădăcini conțin compuși insecticizi.

Cunoscută sub numele de zoofarmacognozie, această arie de cercetare furnizează mijloace pentru descoperirea unor noi compuși și a unor noi remedii din plante.

Un proces îndelungat

După ce mostrele au fost identificate și adunate în număr suficient, chimiștii obțin extracte din materialul brut pentru a izola compușii chimici puri ai plantelor. Aceste extracte sunt testate, mai întâi pentru a detecta orice potențială substanță toxică, apoi pentru a li se defini efectele biologice.

Procesul de selecție este riguros. Se estimează că, în acest stadiu, se păstrează doar una din 10 000 de mostre analizate.

Apoi sunt inițiate studii clinice, mai întâi pe animale, apoi pe voluntari umani. Dacă rezultatele sunt pozitive, poate începe adevărata muncă de preparare a medicamentelor. Componenta activă este stabilizată într-o formă favorabilă ingestiei, precum capsulele, tabletele sau soluțiile lichide.

Pentru laboratorul farmaceutic, pasul final constă în solicitarea aprobării din partea organelor guvernamentale competente pentru comercializarea medicamentului. Multe medicamente din plante sunt considerate suplimente nutritive (*vezi* p. 16) și pot avea nevoie de acordul organismelor de control alimentar.

În total, sunt necesari 12-15 ani sau mai mult de la găsirea plantei în pădure și până la comercializarea produsului finit.

Bogăția din plante

Nu întâmplător, plantele joacă un rol important în cercetarea farmacologică modernă: substanțele care ne interesează sunt acelea pe care planta însăși le folosește pentru a supraviețui. S-au găsit mai mult de 100 000 de asemenea substanțe speciale în lumea plantelor și, datorită structurilor lor chimice complexe și variate, ele constituie baza multor medicamente.

Lupta împotriva malariei

Chinina, principiul activ din coaja copacului cinchona, care a fost izolată pentru prima dată în 1820, are încă un rol important în tratamentul cazurilor grave de malarie. Însă cei mai puternici paraziți responsabili

Folosite odinioară pentru scăderea febrei în medicina tradițională chineză, artemisiile, prelevate de la *Artemesia annua*, sunt acum printre cele mai rapide și mai eficiente medicamente antimalarice și nu au efecte adverse.

Pervinca de Madagascar (brebenocul, Vinca) este cultivată în zilele noastre pe scară largă în Europa. Constituenții extrași din ea au ajutat la crearea unora dintre cele mai eficiente medicamente anticanceroase.

În ultimele decenii, aparatura din ce în ce mai sofisticată folosită la analizarea substanțelor chimice a permis un avans considerabil pentru știința medicală.

pentru această boală au căpătat rezistență față de antimalaricele sintetice, create după modelul chininei. Căutarea unor noi substanțe chimice este, prin urmare, o prioritate medicală majoră, deoarece aproximativ 300 de milioane de persoane contractează malaria în fiecare an, iar 2 milioane mor din cauza acestei boli.

Qing-hao sau *Artemesia annua*, o plantă folosită în medicina tradițională chineză, a dat naștere recent unei noi clase de medicamente antimalarice care sunt utilizate acum peste tot în lume, mai ales în Africa și în Asia de Sud-Est.

Lupta împotriva cancerului

Pervinca de Madagascar este recunoscută pentru tratarea diabetului în țara de origine, însă oamenii de știință care au studiat-o au observat o scădere a globulelor albe din sângele animalelor testate și au folosit planta pentru a trata leucemia, boală în care celulele albe se multiplică anormal. Din frunzele brebenocului au fost izolați doi alcaloizi cu efecte puternice, vinblastina și vincristina. Apoi, o echipă franceză a creat derivați înalt activi din alți constituenți prezenți în cantități mai mari în plantă. Aceste medicamente cresc speranța de viață a pacienților suferinzi de boala Hodgkin și de leucemie acută.

Proprietățile anticancerigene ale extractului din coaja unei tise care crește în zona Pacificului au fost descoperite accidental la jumătatea anilor '60. Substanța activă, taxol, a fost izolată câțiva ani mai târziu. Studiile clinice s-au oprit totuși brusc, deoarece s-a constatat că, pentru a se obține suficient taxol pentru tratarea unui pacient, este nevoie de sacrificarea a șase arbori centenari. Din fericire, s-a găsit o soluție: o echipă de specialiști francezi a izolat în acele tisei europene un compus care poate fi convertit chimic în produși similari taxolului și chiar mai eficienți decât acesta. Ei sunt folosiți acum cu succes în tratarea unor cancere ovariene și de sân.

În rizomul mătrăgunei americane se află substanțe anticancerigene similare alcaloizilor găsiți în pervinca de Madagascar. O substanță extrasă din *Campotheca acuminata*, un copac care se găsește în sudul Chinei, stă la baza a două medicamente sintetice, irinotecan, sintetizat în Japonia, și topotecan, sintetizat în SUA. Ambele sunt utilizate în tratarea unor forme de cancer.

În ultimii ani, plantele au jucat un rol important în realizarea unor progrese semnificative în toate domeniile medicinei. Asemenea procese necesită timp, perseverență și investiții, dar acum în toată lumea este recunoscut faptul că plantele constituie un potențial imens pentru viitorul sănătății omenirii.

Medicina alternativă în Occident

De-a lungul mileniilor, s-au dezvoltat mai multe moduri tradiţionale de utilizare a plantelor medicinale în diferite culturi. Astăzi, studiul plantelor a devenit o ştiinţă medicală de sine stătătoare şi au fost descoperite noi metode de terapie prin plante, precum nutraceutica sau aromaterapia.

Ce este medicina plantelor?

Medicina plantelor – fitoterapia – se ocupă de tratarea bolilor prin administrarea unor doze precise din anumite plante, plante pentru uz intern sau extern, în forme şi concentraţii diferite, în funcţie de afecţiune.

Specialistul poate sugera adăugarea anumitor plante comestibile la dietă – precum ţelina, ridichea sau varza – sau prescrie un preparat medicinal – suspensie, pudră, infuzie, tinctură sau extract. Poate de asemenea recomanda un ulei esenţial, distilat din plantă.

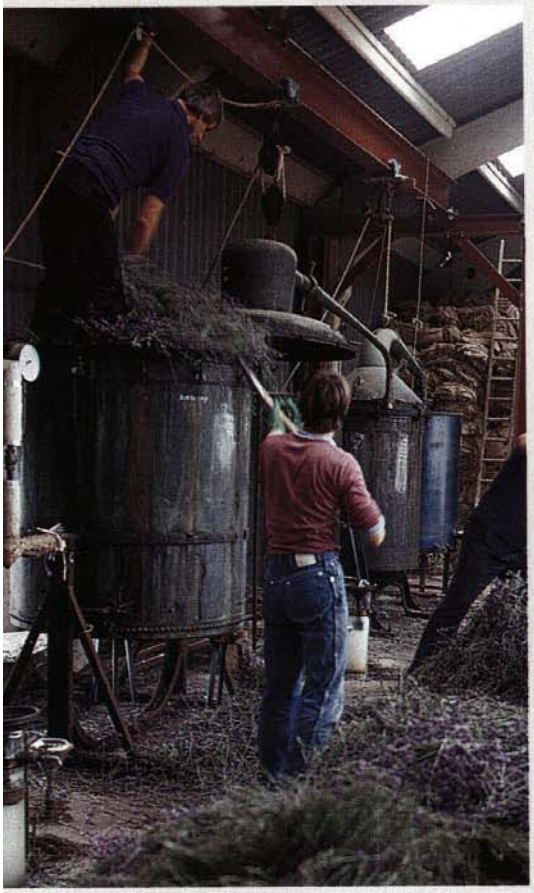
O abordare holistică

Cercetările farmaceutice clasice se concentrează, în general, pe identificarea unui singur compus activ într-o plantă, şi această abordare a produs un număr semnificativ de medicamente esenţiale. Fitoterapeuţii au o abordare holistică în această direcţie, considerând că ar trebui utilizată planta întreagă, deoarece toţi constituenţii sunt importanţi, nu doar aceia care s-au dovedit a fi activi.

Medicina plantelor este alcătuită din sute de compuşi fitochimici – constituenţi ai plantelor despre care specialiştii cred că interacţionează. Împreună, au un efect mai pregnant decât cel al sumei efectelor lor individuale. Aici putem face o analogie cu muzica – o putem aprecia atunci când notele sunt cântate împreună într-un anumit mod, pentru a scoate un acord plăcut. Industria farmaceutică se concentrează încă pe producerea „notelor simple", în timp ce specialiştii în medicina plantelor afirmă că „acordurile" conţinute în leacurile naturale sunt mai eficiente.

Studii recente au demonstrat acest efect. De exemplu, cercetările efectuate la Middlesex University din Londra au arătat că un extract de salvie a fost un inhibitor mai potent de acetilcolinesterază (ajutând astfel la menţinerea funcţionării memoriei) decât oricare dintre compuşii puri ai plantei, luaţi separat.

Utilizarea amestecurilor de compuşi a început să fie preluată acum şi de medicina alopată. De pildă, pacienţilor suferinzi de SIDA li se oferă adesea un cocktail de medicamente, deoarece combinarea pare să fie mai eficace decât folosirea separată a unui singur medicament.



Florile de lavandă sunt distilate în abur pentru a se obţine uleiul esenţial. Sunt necesare cantităţi foarte mari de plantă proaspătă, deoarece conţinutul ei de ulei esenţial este de cel mult 1%.

FLORILE DOCTORULUI BACH

În anii '30 ai secolului trecut, medicul englez Edward Bach a elaborat un sistem curativ holistic bazat pe plante. El considera că anumite flori emană „vibraţii" care influenţează direct psihicul uman. Prin studii, el a creat 38 de remedii utilizabile în combaterea variatelor tulburări emoţionale pe care le considera responsabile pentru toate bolile.

Remediile se administrau sub formă de picături conţinând elixir floral. Remediile florale ale lui Bach nu prezentau efecte adverse şi multă lume considera că ele ajută la regăsirea armoniei şi a echilibrului interior. Totuşi, cercetările ştiinţifice nu au validat încă eficacitatea acestor remedii.

Noi tendinţe în medicina plantelor

O tendinţă modernă de dezvoltare este crearea unor extracte cu concentraţii mai mari în anumiţi compuşi activi. De exemplu, sunătoarea s-a dovedit a fi eficientă clinic în tratarea depresiilor uşoare şi moderate, efect datorat în special unui compus numit hipericină. Ca urmare, firmele specializate produc acum extracte „standardizate" care conţin cel puţin 0,3% hipericină.

Nu se ştie dacă aceste extracte standardizate sunt mai eficiente decât preparatele tradiţionale. Şi aceasta deoarece datele clinice sunt disponibile de obicei doar în privinţa versiunilor standardizate ale plantei,

în momentul în care producătorul a lansat un studiu. Specialiștii naturiști nu dispun de mijloacelele necesare pentru a testa tincturile tradiționale din plante în același mod.

Mai multe companii farmaceutice au început să cerceteze și să dezvolte versiuni farmaceutice ale produselor medicinale din plante. Ca și medicamentele sintetice convenționale, acestea vor fi supuse unor teste riguroase care pot dura ani în șir și pot costa milioane de euro.

De pildă, în Marea Britanie, canabisul a început să le fie prescris ca medicament antialgic persoanelor suferinde de scleroză multiplă, iar un preparat chinezesc din plante este recomandat pentru tratarea sindromului premenstrual.

Nutraceuticele

Medicina plantelor este acum asociată și alimentației. Unele extracte din plante sunt preparate pentru crearea unor alimente care pot ajuta la tratarea unor boli, la prevenirea altora și la menținerea sănătății. Aceste așa-numite alimente funcționale sau „nutraceutice" vor premite administrarea medicamentelor din plante într-un mod diferit: în loc să înghițim o capsulă, vom putea consuma planta în băuturi răcoritoare, pâine sau batoane de ciocolată.

Aromaterapia

Unul dintre cele mai plăcute moduri de a profita de beneficiile plantelor este aromaterapia. Aceasta presupune folosirea anumitor uleiuri aromatice esențiale obținute din plante. Uleiurile sunt produse de regulă prin distilare în abur. În prezent, sunt folosite în acest scop circa 40 de uleiuri de plante. Unele, precum busuiocul, scorțișoara și rozmarinul au efect stimulant, iar altele, precum anasonul, portocalul amar și mușețelul, unul sedativ. Totuși, unele uleiuri au dublu efect, stimulând anumite arii cerebrale și inhibând altele.

Cum să folosim uleiurile

Uleiurile esențiale sunt aproape întotdeauna diluate, însă există mai multe moduri de utilizare a lor. O metodă familiară este masajul, pentru care se diluează câțiva stropi de ulei esențial în alt ulei, precum cel de migdale sau de semințe de struguri, apoi se aplică pe piele. Dacă îl preparați acasă, utilizați proporțiile sugerate în capitolele despre plante și boli.

Uleiurile esențiale pot fi dispersate și în atmosferă: se pun apă și puțin ulei esențial în vaporizator și se încălzesc. Când apa se evaporă, uleiul se dispersează, lăsând o aromă puternică.

Puteți adăuga câțiva stropi de ulei în apa de baie. Aceștia vor forma o peliculă la suprafață, care va fi parțial absorbită de porii pielii.

Totuși, nu toate uleiurile esențiale pot fi folosite în acest fel. Unele uleiuri pot provoca reacții alergice, altele nu pot fi folosite în timpul sarcinii. Nu înghițiți ulei esențial ca atare decât sub supravegherea unui specialist.

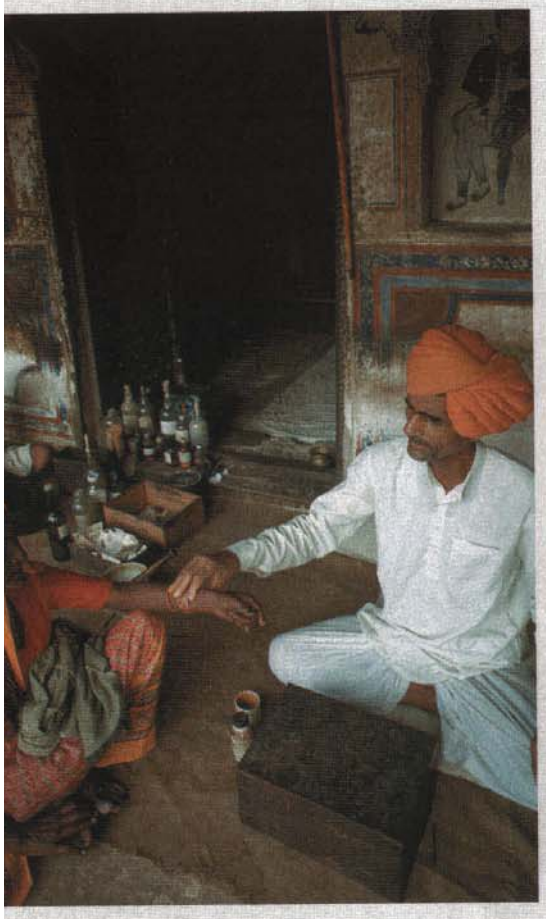
Plantele în medicina orientală

În majoritatea țărilor asiatice, formele de medicină tradițională sunt practicate pe scară largă. Plantele joacă un rol crucial, însă sunt utilizate după principii adesea foarte diferite de cele occidentale. Aceste plante medicinale fac obiectul unor studii aprofundate, menite a ajuta la clarificarea rolului lor în diferite tratamente. Sunt cercetate și posibilitățile unor noi utilizări.

India este locul de baștină al medicinei ayurvedice, cel mai vechi sistem medical cunoscut de om. Este încă folosit și utilizează o abordare holistică, conform căreia, sănătatea este privită prin prisma întregului uman. Remediile din plante joacă un rol central aici.

O moștenire care a supraviețuit

Născută pe malurile Indusului, medicina ayurvedică este practicată de mai bine de 5 000 de ani și a fost mult influențată de filozofia hindusă. La început, cunoștințele erau transmise oral de maeștrii spirituali. Însă, prin secolul VIII î.Cr., acestea au fost sistematizatee treptat în tratate medicale. S-a răspândit în întreaga Asie în paralel cu budismul, în secolele I și II d.Cr., și a influențat și alte tradiții medicale, mai ales în Tibet și în China.



Pentru medicii ayurvedici, luarea pulsului pacientului este esențială înainte de a pune un diagnostic.

O abordare holistică

În medicina ayurvedică, se consideră că sănătarea depinde de relația armonioasă dintre cele trei forțe fundamentale ale enegiei, sau *dosha*, care guvernează toate procesele vii. Ele sunt *vata* – principiul aerului și al mișcării, *pitta* – principiul focului și al transformării, și *kapha* – principiul apei, care asigură coeziunea și susținerea. La naștere, toți oamenii primesc o combinație personală de doshas, care le determină constituția fizică de bază și susceptibilitatea la boli. Medicina ayurvedică ia în considerare atât temperamentul conferit de *dosha*, cât și starea emoțională curentă și stilul de viață al persoanei în cauză.

Plante care vindecă

Remediile ayurvedice au la bază aproape exclusiv plante, în jur de 1 250. Pacienților li se oferă o mixtură personalizată de plante sub formă de infuzii, loțiuni, cataplasme sau cașete.

De exemplu, cineva care are temperament *kapha* – despre care se crede că duce la exces ponderal și letargie – va fi tratat cu ghimbir și ardei iute. Temperamentul pitta necesită chiretta sau rădăcină de păpădie, plante cu care nu trebuie tratat tipul *vata*, căruia i se potrivește

China are cel mai bogat arsenal de plante medicinale din întreaga lume și o imensă experiență moștenită și consemnată de-a lungul secolelor de medicina tradițională.

rozmarinul, prea fierbinte pentru individul *pitta*.

Totuși, în Marea Britanie s-au detectat urme de metale grele în unele medicamente ayurvedice. Unele plante au fost greșit identificate, iar siguranța unor produse indiene din plante a fost pusă la îndoială și cercetată științific (*vezi* p. 15).

În China și în Japonia

În China și Japonia au fost practicate timp de mii de ani forme de medicină tradițională, multe dintre ele având la bază utilizarea plantelor medicinale. Acum, ele își au locul alături de medicina occidentală. Au fost reglementate programe oficiale de crecetare a plantelor, iar cooperarea specialiștilor din ambele zone începe să dea rezultate.

Omul în Univers

Conform filozofiei daoiste, Universul și tot ceea ce cuprinde el depind de

În medicina ayurvedică, ardeiul iute este folosit pentru tratarea celor care au un temperament *kapha* şi care pot fi supraponderali sau înclinaţi spre letargie.

echilibrul a două principii opuse, yin şi yang. Interacţiunea lor generează forţa vitală sau qi-ul, care circulă în organism prin 12 puncte-cheie. Se consideră că boala este rezultatul blocajului sau dezechilibrului acestui flux şi că orice tratament vizează restabilirea echilibrului dintre yin şi yang.

Medicina tradiţională chineză a fost influenţată şi de alt sistem de gândire, bazat pe teoria celor cinci elemente – foc, pământ, metal, apă şi lemn. Fiecare dintre aceste elemente este asociat cu emoţii, gusturi, organe şi plante specifice.

Plante „calde" şi „reci"

În secolul I d.Cr., tratatul Shen Nong consemna peste 250 de plante medicinale, ca şi „temperatura" şi „gustul" lor. Combinaţia acestor doi factori determină potenţialul de vindecare a plantei. O plantă „caldă" (yang), picantă, dulce şi revigorantă, precum ginsengul, este utilizată pentru tratarea afecţiunilor „reci" (yin). Pentru a reduce excesul de yang, sunt necesare plante amare şi sărate, „reci", precum gura-lupului chinezească.

Calităţile terapeutice ale plantelor depind şi de locul în care cresc. O plantă care creşte la joasă altitudine va avea puteri vindecătoare diferite de cele ale uneia care creşte pe munte. Modul în care sunt preparate, prin încălzire sau prin apă sau o combinaţie a celor două, influenţează de asemenea efectele. Acest lucru este valabil şi în ceea ce priveşte mierea, apa de orez sau oţetul care sunt adăugate pentru a dirija acţiunea medicamentului spre un anumit organ.

O tradiţie care a supravieţuit

Formele de medicină tradiţională bazate pe plante au încă o largă răspândire în China şi fac obiectul unor studii ştiinţifice în multe universităţi: au fost cercetate în acest fel mai mult de 8 000 de plante.

Institutul de cercetare al Academiei din Beijing, cel mai mare din China, are sarcina de a stabili legătura dintre teoriile medicinei tradiţionale şi cele moderne. Aici lucrează aproximativ 3 000 de cercetători şi medici, la sute de proiecte.

În Marea Britanie, de exemplu, medicina tradiţională chineză este acum cea mai populară formă de tratament specializat bazat pe plante. Totuşi, datorită unor raportări recente privind falsificarea preparatelor pe bază de plante produse în China, controlul calităţii acestora a fost înăsprit. Au fost raportate, de pildă, două medicamente tradiţionale chineze, Qian Er şi Mazin dol, care conţineau fenfluramină, o substanţă eliberabilă numai pe bază de reţetă.

Medicina kampoh

Medicina chineză a fost introdusă în Japonia în secolele VI sau VII d.Cr. şi practicată sub numele de kampoh, ceea ce înseamnă „metoda chinezească".

La sfârşitul secolului XIX, guvernul japonez a adoptat medicina occidentală şi a renunţat la predarea metodei kampoh, dar, ulterior, a intervenit o modificare semnificativă a acestei politici. La Tokyo a fost înfiinţat un institut de cercetare pentru medicina tradiţională, în multe universităţi se predau cursuri de medicină a plantelor, iar kampoh face acum parte din materiile predate în toate şcolile de medicină.

Asigurările medicale de sănătate japoneze plătesc pentru preparate din plante, iar medicii prescriu adesea remedii kampoh.

Alte tradiţii orientale

Unani Tibb este un sistem medical care îşi are originile în Persia antică, fiind creat în anii 980 d.Cr. S-a răspândit în lumea arabă şi în India, unde continuă să fie practicat.

Medicina ayurvedică a avut la bază principiile Unani Tibb.

Valorificarea plantelor medicinale

Când beți o cafea sau un ceai de mentă consumați un medicament din plante. Cafeaua vă conferă energie, în timp ce ceaiul de mentă vă liniștește stomacul. Deși aceste două preparate sunt băute adesea doar din plăcere, ele ilustrează principiul de bază al fitoterapiei, conform căruia plantele pot avea un puternic efect fiziologic asupra organismului.

Efectul unei plante asupra organismului variază mult, în funcție de constituenții săi activi. Boabele de cafea, de exemplu, conțin cofeină, care stimulează sistemul nervos și sistemul cardiovascular. Efectul pe care îl resimțim este o stare de revigorare.

Frunzele de mentă conțin mentol, care are efect calmant și antispastic, relaxează stomacul și ajută digestia.

Cafeaua și menta sunt doar două dintre sutele de plante pe care specialiștii le au la dispoziție, fiecare dintre ele având proprietăți specifice. Ca rezultat al pregătirii și experienței, un bun specialist în acest domeniu va putea să aleagă combinația de plante cea mai potrivită pentru tratarea unei anumite afecțiuni.

Generații de practicieni au transmis cunoștințele de-a lungul secolelor. În ultimii ani, cercetările științifice au verificat acțiunile biochimice ale multor extracte din plante, care stau acum la baza a numeroase medicamente moderne.

Însă specialiștii nu se limitează la a observa un anumit tip de boală și la a prescrie planta corespunzătoare – abordarea lor este holistică, ia în considerare și alți factori mai puțin evidenți care pot contribui la vindecarea diverselor afecțiuni. Și utilizarea plantelor este holistică; specialiștii consideră că planta întreagă este mai eficientă din punct de vedere terapeutic decât constituenții săi izolați.

Avertisment

Ca multe dintre plantele comune, cafeaua și ceaiul de mentă sunt relativ inofensive, însă există plante care pot avea un efect mult mai puternic. Anumite combinații de plante pot avea efecte adverse, iar acțiunea unor specii poate interfera cu cea a medicamentelor convenționale. De exemplu, sunătoarea poate reduce acțiunea unor medicamente care intră în tratamentul bolilor cardiocirculatorii; de asemenea, este cunoscut faptul că interferează cu acțiunea pilulelor contraceptive.

Mențiunea „Precauții" inclusă în secțiunea Plante a acestei cărți enumeră posibilele interacțiuni, precum și plantele care trebuie evitate, în funcție de afecțiunile de care suferiți. Dacă urmați un tratament prescris, este absolut necesar să cereți sfatul medicului înainte de a vă administra orice remediu din plante.

În ceea ce privește uleiurile esențiale, vă sfătuim să nu le luați pe cale orală decât sub supravegherea unui specialist în fitoterapie, care are suficiente cunoștințe asupra efectelor lor și a posibilei toxicități.

CUM SĂ GĂSIȚI UN SPECIALIST

Este bine să alegeți un specialist care să fie membru al unei asociații acreditate, care să posede propriile coduri etice și asigurări de malpraxis. Una dintre principalele asociații la nivel internațional este:

- **International Register of Consultant Herbalist and Homeopaths (IRCH)** (Registrul Internațional al Consultanților în Medicina plantelor și Homeopatie) – membrii acestei asociații care și-au finalizat pregătirea pot utiliza inițialele MIRCH.
În țara noastră, funcționează din anul 1993
- **Societatea de Fitoterapie din România (SFR)**, cu sediul în comuna Biertan, str. Aurel Vlaicu nr. 1, jud. Sibiu. În cadrul societății funcționează și Centrul de Fitoterapie.

Pentru alte adrese și informații utile în domeniul medicinei plantelor și al specialiștilor în fitoterapie, puteți consulta site-urile:

- **www.armonianaturii.ro**
- **topmedici.ro**

Apelați la un specialist în medicina plantelor

De aceea, este întotdeauna recomandabil să cereți avizul unui specialist în domeniu (*vezi* casetă) înainte de a trata orice afecțiune, în afara celor mai ușoare. În plus, vă aflați în fața pericolului de a diagnostica greșit simptomele pe care le resimțiți. Ceea ce poate părea a fi o bronșită, de exemplu, poate fi tuberculoză sau chiar cancer bronșic. Sau, de pildă, riscați să vă tratați cu un preparat pe bază de plante pentru hemoroizi, în timp ce afecțiunea de care suferiți să fie mult mai serioasă.

Așteptați-vă ca prima vizită la un specialistul în medicina plantelor să dureze cel puțin o oră. În afara discutării afecțiunii pentru care ați venit la consult, acesta va utiliza timpul întrevederii pentru a vă cunoaște ca individ și pentru a vă afla istoricul medical complet, inclusiv diverse obiceiuri, cum ar fi fumatul sau consumul de alcool – confidențial, bineînțeles, ca la orice consultație medicală.

Astfel, schema tratamentului și rețeta pe care v-o eliberează vor fi ajustate în conformitate cu nevoile dumneavoastră specifice. În cabinetele

de fitoterapie, plantele sunt folosite în trei feluri: pentru a curăța și a detoxifia; pentru a restabili funcționarea normală; pentru menținerea sănătății. Specialiștii prepară adesea rețete proprii sub formă de creme, unguente, tincturi sau în formă uscată (care de obicei necesită fierbere în apă).

Preparatele proaspete sunt mai apropiate de starea naturală a plantelor și, în consecință, mai eficiente decât remediile care pot fi cumpărate fără rețetă. Specialistul vă va indica modul în care trebuie administrate fiecare dintre aceste remedii.

Ca și în alte terapii holistice, efectul remediilor din plante nu apare întotdeauna imediat; și este posibil să nu simțiți vreo ameliorare decât după câteva luni. Bolile cronice, care au solicitat organismul mai mult timp, au nevoie de un interval mai lung de tratament pentru a se remite.

Concentrații diferite

Principiul activ conținut în plante variază în funcție de forma medicinală în care acestea sunt utilizate. Există o mare diferență, de exemplu, între infuzia, tinctura și uleiul esențial ale aceleiași plante. Un preparat poate trata problemele digestive, altul poate constitui un remediu împotriva insomniei, în timp ce altul poate fi folosit pentru calmarea durerilor și a inflamațiilor produse de mușcăturile de insecte. Specialiștii cunosc, prin experiență și prin pregătire, modul cum trebuie administrată o plantă și doza cea mai eficientă. Ei au, de asemenea, capacitatea de a adapta un tratament pentru un sugar sau un copil mic; pot de asemenea să recomande urmarea unui tratament alternativ.

Folosirea corectă a combinațiilor de plante

Pentru tratarea aceleiași boli pot fi folosite combinații de grupe de plante, fie în cazul în care au același efect sau unul complementar, fie în cazul în care au proprietăți diferite, ducând împreună la rezultatul scontat.

De exemplu, anghinarea și turmericul acționează amândouă asupra ficatului și a vezicii biliare, în același fel. Boldo, fumărița și menta au, în combinație, efecte benefice diferite – antiinflamator, antispastic, stimulator al secreției gastrice – pentru etajul superior al tractului digestiv. O altă grupă, cuprinzând lemnul-dulce, feniculul și isopul, au proprietăți diferite, însă dacă sunt administrate în combinație, pot fi eficiente în tratarea congestiei bronșice.

Un specialist în medicina plantelor va ști ce plante să combine pentru a obține efectul optim în tratarea diverselor afecțiuni și care plante interacționează în mod periculos între ele sau cu alte medicamente.

În general, nu se amestecă mai mult de 2-3 extracte, așa încât proprietățile plantelor se vor conserva.

Ca și în medicina alopată, este esențială respectarea dozajului prescris de specialistul în fitoterapie. În caz contrar, există riscul să apară o serie de efecte adverse sau tratamentul poate eșua.

Utilizarea remediilor din plante

Multe persoane care folosesc remedii din plante presupun că acestea sunt complet inofensive deoarece sunt naturale. De fapt, ele conțin compuși organici activi foarte puternici care trebuie administrați cu precauție.

Deși unele remedii pot fi pregătite în siguranță la domiciliu, este mai bine să cereți sfatul unui specialist sau să cumpărați produse de calitate de la farmacie sau Plafar.

Plnatele sunt puternice. Alcaloidul galantamină din narcisa galbenă, de exemplu, poate constitui într-o zi un medicament miraculos pentru boala Alzheimer, însă alți alcaloizi din plantă sunt foarte toxici. Echinacea și păpădia sunt considerate „inofensive" însă, ca membre ale familiei *Asteraceae* (*Compositae*), în care intră multe plante alergenice, trebuie și ele utilizate cu prudență, mai ales de către persoanele care au un istoric de reacții alergice precum eritemele sau puseurile de astm.

Preocupări curente

Unele plante curent utilizate la prepararea unor remedii au devenit motiv de îngrijorare în ultima vreme. De exemplu tătăneasa, o plantă populară folosită tradițional la vindecarea rănilor, a fost pusă sub observație din cauza conținutului ei de alcaloizi pirolizidici, care pot produce cancer hepatic. Administrarea ei internă a fost interzisă în Marea Britanie, iar acum este prescrisă doar pentru uz extern. Și mai recent, kava-kava, un sedativ natural popular care provine din insulele polineziene, a fost interzisă din rațiuni similare.

Una dintre problemele care apar în cursul avizării nontoxicității mai multor plante este aceea că ele conțin un amestec complex de compuși, dintre care doar câțiva pot fi nocivi. Totuși, izolarea copușilor toxici și demararea unor studii extensive de toxicitate pot fi prea costisitoare pentru bugetul multor producători de remedii naturale. Forurile competente sunt tentate să considere utilizarea istorică a plantelor ca o dovadă a siguranței lor și doresc să investigheze tipurile de compuși ai fiecărei plante și să afle dacă aceștia sau unii asemănători au fost descoperiți a fi toxici în alte studii.

În unele țări se dezvoltă o nouă legislație privind problema plantelor. Este posibil ca, pe viitor, doar remediile care prezintă siguranță să fie eliberate pe piață, controlate prin studii de control.

Legislație românească

Plantele medicinale se găsesc pe piața românească sub forme variate: plante proaspete sau uscate, tincturi, capsule, tablete, unguente, creme. Ele sunt comercializate în principal prin rețelele de magazine tip Plafar și prin cele de farmacii. Multe dintre ele poartă denumirea comercială de „supliment nutritiv".

În țara noastră, producția, procesarea și comercializarea plantelor medicinale și aromatice sunt reglementate de Legea nr. 491 din 18.11.2003, Legea plantelor medicinale și aromatice. Conform acestui act normativ, în categoria plantelor medicinale și aromatice se înscriu cele cuprinse în catalogul și nomenclatorul național al plantelor medicinale și aromatice din cultura și flora spontană sau din catalogul oficial comunitar, ori al unui stat membru al Uniunii Europene.

Pentru a putea fi lansate pe piață, atât plantele medicinale ca atare, sub formă proaspătă sau uscată, cât și produsele obținute prin procesarea acestora trebuie să fie conforme cu normele tehnice de producere și comercializare, stabilite de Ministerul Agriculturii, Pădurilor, Apelor și Mediului. În plus, produsele obținute prin procesarea plantelor medicinale și aromatice și având indicații terapeutice se încadrează în categoria medicamentelor și se autorizează pentru introducerea pe piață de către Agenția Națională a Medicamentului.

Pe piața românească se comercializează și plante medicinale și aromatice, în stare proaspătă și procesate, care provin din Uniunea Europeană, dacă îndeplinesc condițiile stabilite de reglementările legale naționale în domeniu.

Produse înregistrate din plante

În unele cazuri, producătorii doresc ca remediile lor să fie aprobate ca medicamente și le supun atenției organismelor competente. Aceasta presupune, de obicei, trimiterea unei dovezi bibliografice a eficacității produsului, împreună cu rapoarte de expertiză asupra siguranței acestuia și controale de calitate.

Unele produse din plante având ca scop tratamente naturiste se pot comercializa și prin unele rețele de supermarketuri. Ele pot fi ușor identificate prin descrierea pe etichetă a modului de utilizare, cât și prin mențiunea „supliment nutritiv".

Datorită standardelor înalte impuse de autoritățile competente în vederea comercializării lor, medicamentele din plante autorizate, purtând marcă înregistrată, sunt cele mai sigure și mai eficiente forme de remedii naturale care se pot procura. Multe dintre ele sunt prezentate la finalul acestei cărți (*vezi* p. 348).

În prezent, sunt controlate și plantele care pot fi vândute fără supraveghere medicală. În unele cazuri, medicamentele se vând doar în

farmacii, de exemplu păducelul (*Crataegus oxyacantha*), care se administrează pentru probleme cardiace. Altele, ca mătrăguna (*Atropa belladonna*), pot fi administrate doar de specialiști.

Remedii naturale neînregistrate

Conform legislației actuale, medicamentele din plante nu trebuie să aibă neapărat licență de înregistrare. Ele pot fi vândute în formă uscată, măcinată sau pudră, fără mențiuni speciale pe etichetă, în afara numelui botanic al produsului. De exemplu, puteți căuta salvie uscată, însă pe etichetă va scrie și *Salvia officinalis*, fără recomandări de utilizare.

De asemenea, specialiștilor în medicina plantelor le este permis să-și fabrice propriile remedii pentru a-și trata pacienții, sub variate forme, de exemplu tincturi sau capsule, fără a avea nevoie de licență.

Un sistem reconsiderat

Comisia Europeană a propus o nouă directivă pentru remediile naturale, care va lua în considerare utilizarea lor tradițională, înăsprind în același timp controalele de siguranță și de calitate. Se pare că se va defini drept „tradițional" uzul unei plante timp de minimum 30 de ani. Totuși, pentru medicamentele care se folosesc de cel puțin 15 ani în Uniunea Europeană, vor mai fi necesari doar 15 ani de utilizare continuă.

Această nouă directivă va fi pusă în aplicare treptat, pe parcursul următorilor 5 ani, însă unele categorii de consumatori și unii producători sunt preocupați de faptul că această măsură ar putea limita serios accesul la remediile din plante care se găsesc în alte părți ale lumii. Asemenea plante, spun ei, ar putea fi și eficiente, și netoxice, dar, nefiind comercializate în Uniunea Europeană în perioada cerută, consumatorii nu vor putea avea acces la ele.

De asemenea, spun tot ei, ar putea fi dificil pentru companii să creeze produse cu noi destinații, chiar și din plante tradiționale. Dacă, de exemplu, studiile vor arata că echinacea este un remediu excelent pentru piciorul de atlet, producătorii nu vor putea să o comercializeze în acest scop, pentru că nu se sprijină pe o tradiție.

În *Farmacia naturii*

În această carte, capitolul Plante vă arată care plante trebuie folosite doar sub supravegherea unui specialist.

Pentru procurarea altor produse, inclusiv a plantelor proaspete și uscate, mergeți la cumpărături. E bine să cumpărați produsele de cea mai bună calitate.

Cultivarea plantelor medicinale

Există multe avantaje ale cultivării plantelor acasă: sunt aspectuoase; multe pot fi folosite la gătit; iar dacă doriți să le utilizați în scop medicinal, puteți fi siguri de prospețimea și puritatea lor. În plus, o mare parte dintre plantele medicinale sunt tot mai dificil de găsit în sălbăticie – unele sunt amenințate cu dispariția –, așa încât, dacă le cultivați, în loc să le culegeți din pădure sau de pe câmp, le cruțați pe cele care au mai rămas.

Spațiul nu este o problemă

Nu aveți nevoie de prea mult spațiu pentru a cultiva plante. O grădină frumoasă și variată poate fi amenajată într-un borcan mai mare, într-un coș cu mâner, într-o jardinieră sau în niște ghivece așezate pe pervazul ferestrei.

Puteți alege un anumit soi de plante pentru grădina dumneavoastră sau puteți crește plantele medicinale printre celelalte flori: plante precum coriandrul și busuiocul – mai ales cel violet – sunt foarte aspectuoase și au un gust delicios.

Este bine să feriți plantele de zonele cu trafic intens, pentru că se pot contamina cu gazele emanate. Nu folosiți pesticide, din același motiv al contaminării. Oricum, pentru că au o aromă atât de puternică, plantele medicinale atrag foarte puține insecte – deși afidele par a fi seduse de mirosul dulce ca de anason al chimenului și al mărarului. Marcați locul și specia plantată; o simplă diagramă a solului și etichetele cu denumirea plantelor vă vor fi de folos.

Solul și plasamentul

Drenajul este unul dintre cei mai importanți factori independenți ai cultivării plantelor. Puține vor crește în soluri uscate, precum nalba și menta, care nu agreează umezeala.

Solul nu trebuie să fie bogat. De fapt, solurile foarte fertile tind să producă plante cu foliaj abundent, dar sărace în arome. În loc să adăugați agenți de fertilizare, folosiți bălegar din curte sau cumpărați îngrășământ organic. Majoritatea plantelor se dezvoltă cel mai bine în zone însorite.

Cultivarea din semințe

Multe plante pot fi cultivate din semințe. Cumpărați semințele sau răsadurile de la un furnizor autorizat, ca să puteți avea încredere în ceea ce veți planta și folosi ulterior. Semințele trebuie să fie uscate și fără mucegai. Semănați-le în tăvițe, la sfârșitul iernii, și transplantați răsadurile afară primăvara, după ultimul îngheț.

Folosiți îngrășământ fin pentru semințe și nu le acoperiți prea mult cu pământ. Cu cât e mai mică sămânța, cu atât mai superficial trebuie sădită. Unele semințe trebuie sădite afară, acolo unde vor crește – coriandrului și mărarului, de pildă, nu le place să fie mutați. Dacă săpați solul foarte fin, semințele vor rodi repede. Însă, dacă solul este prea pietros sau prea argilos, adăugați un strat nisipos deasupra.

Sădiți semințele în găurele superficiale și acoperiți-le cu pământ, apoi bătătoriți. Dacă amestecați cu nisip semințele mici precum cele de oregano sau cimbru, vă va fi mai ușor să le împrăștiați. Solul trebuie menținut umed, pentru ca semințele să germineze: împiedicați uscarea lui înmuind ziare sau pânză în apă și așezându-le deasupra patului germinativ.

Alte forme de înmulțire

Unele plante cresc atât de repede, încât divizarea este o metodă de înmulțire foarte ușoară. Scoateți planta din pământ și împărțiți-o în plante mai mici, asigurându-vă că fiecare dintre ele are rădăcini suficiente. Roinița, crețișoara și urzica sunt candidate bune pentru divizare.

1 Scoateți planta din pământ, cu toate rădăcinile, primăvara sau toamna. Dacă este tânără, separați rădăcinile cu mâna.

2 Dacă planta este bătrână, introduceți în bulgăre două furci de grădină, spate în spate, apoi despărțiți-le. Separați apoi rădăcinile în patru.

3 Îndepărtați fiecare centru lemnos. Separați ceea ce rămâne în șase butași. Eliminați pământul de prisos și părțile nesănătoase. Plantați și stropiți.

Creșterea din butași

Plantelor precum lavanda și rozmarinul le ia mult timp să crească din semințe și se înmulțesc mai bine din lăstari. Alegeți o plantă tânără, sănătoasă, și lăstari crescuți în anul în curs – astfel, vârfurile vor fi moi, iar partea bazală va fi tare. Folosirea unei pudre hormonale pentru rădăcini va ajuta la dezvoltarea mai rapidă a rădăcinii plantei.

PROTECȚIA ÎMPOTRIVA GERULUI

Plantele perene și bianuale supraviețuiesc mai bine iarna dacă le protejați. Acoperiți-le cu un strat gros de paie. Paiele, frunzele de stejar sau crengile formează o cuvertură bună, care trebuie lăsată acolo până când plantele dau semne de creștere, la începutul primăverii.

1 Tăiați 15-20 cm de ramură cu frunze, neînflorită. Îndepărtați frunzele din porțiunea inferioară.

2 Tăiați lăstarul chiar sub inserția unei frunze și îndepărtați vârful moale pentru a obține butași de 5-10 cm lungime.

3 Înmuiați baza în preparat hormonal pentru rădăcini. Umpleți un ghiveci cu îngrășământ pentru lăstari (8 cm diametru pentru 5 butași, 13 cm pentru 10).

4 Faceți găurele spațiate la marginea ghiveciului și înfigeți butașii până la o treime din lungimea lor. Bătătoriți pământul. Udați.

Recoltarea și păstrarea plantelor

Toate plantele au un sezon de recoltare, când frunzele, florile, semințele sau rădăcinile lor au cea mai mare concentrație de constituenți activi. Uscați plantele cât de repede posibil, după recoltare. Odată uscate, păstrați-le în borcane sterilizate și ermetice, din sticlă brună, departe de lumina solară. Unele remedii se prepară din scoarță sau rășini: este mai bine să le cumpărați de la un specialist, pentru că o metodă incorectă de colectare ar putea ucide arbustul sau copacul.

Frunzele

Culegeți frunzele atunci când planta are destul foliaj pentru a putea crește mai departe. Strângeți-le pe vreme uscată, după ce s-a uscat roua, dar înainte ca soarele să ardă prea tare; plantele precum salvia își pierd aroma la căldură și, implicit, uleiurile volatile. Alegeți lăstari tineri din plante sănătoase și aveți grijă să nu le stricați. Curățați pământul de pe tulpini și nu spălați frunzele. Împrăștiați-le pe hârtie de copt într-un loc cald, întunecat și uscat. Sau le puteți aduna în mănunchiuri și atârna, ferite de lumina soarelui, într-un loc acoperit, dar ventilat. Cele mai multe frunze se usucă în 24-48 h.

FRUCTELE

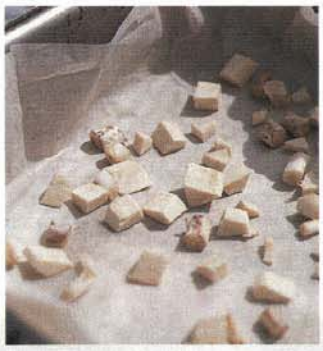
Culegeți fructele atunci când sunt coapte. Acoperiți o tavă cu hârtie pentru copt și împrăștiați fructele în strat subțire. Așezați-le apoi într-un cuptor încălzit (după ce ați stins focul), cu ușa întredeschisă, timp de 3 ore. După aceea, mutați fructele într-un loc uscat, călduros și întunecos – de exemplu, un dulap aerisit – pentru a finaliza uscarea.

Florile

Culegeți florile când încep să se deschidă. Cele mici pot fi uscate în întregime: împrăștiați-le pe un raft acoperit cu hârtie absorbantă sau cu muselină într-un loc uscat și cald, sau atârnați-le cu capul în jos deasupra unui petic de muselină sau a unei pungi de hârtie; smulgeți petalele florilor mai mari, precum gălbenelele, și uscați-le în strat subțire, pe o bucată de muselină sau de hârtie de menaj.

SEMINȚELE

Adunați fragilele capsule cu semințe la sfârșitul verii. Păstrați din tulpină ca să le puteți lega în mănunchiuri subțiri. Atârnați buchetele astfel obținute cu capul în jos, în saci de pânză, unde se vor strânge semințele când vor cădea. Odată uscate semințele, scuturați mănunchiurile pentru a recupera tot ce a mai rămas în capsule.



Rădăcinile

Culegeți rădăcinile și rizomii toamna, după ce planta a murit, dar înainte de primele înghețuri. Luați numai ceea ce vă este necesar și replantați ce a rămas din partea subterană a plantei. Spălați rădăcinile și îndepărtați părțile moi și rădăcinile mici, excedentare. Feliați-le sau tăiați-le în bucăți mici cu un cuțit ascuțit și împrăștiați-le în strat subțire pe hârtie de menaj, într-o tavă. Uscați-le timp de 2 ore într-un cuptor cald, fără flacără, cu ușa întredeschisă, apoi păstrați rădăcinile într-un loc cald până la uscarea completă.

Folosiți aloe vera proaspătă

Aloe vera conține un gel dens, incolor, în centrul fiecărei frunze, care este util în tratarea arsurilor, rănilor și a afecțiunilor pielii uscate. Nu folosiți acest gel dacă a căpătat o tentă de verde.

1 Tăiați o frunză mare și sănătoasă aproape de bază.

2 Tăiați cu atenție pe mijlocul frunzei.

3 Desfaceți marginile. Cu un cuțit bont, adunați gelul limpede din mijlocul frunzei. Folosiți-l cât e proaspăt: fiind instabil, își pierde repede consistența.

USCAREA LA MICROUNDE

Plantele se usucă mai repede la cuptorul cu microunde. Împrăștiați-le pe o hârtie de menaj și uscați-le la putere mică, timp de 2-3 minute, verificându-le și aranjându-le la fiecare 30 de secunde, pentru a asigura o uscare bună.

CULEGEREA PLANTELOR SĂLBATICE

AȘA DA

- Colectați-le doar cu acceptul proprietarului zonei
- Consultați un ghid botanic detaliat
- Culegeți plantele pe timp uscat
- Purtați mănuși de protecție când colectați plante cu țepi sau caustice
- Luați numai atâtea plante câte vă sunt necesare
- Asigurați-vă că recoltați doar partea necesară a plantei

AȘA NU

- Nu culegeți plante rare sau din specii pe cale de dispariție
- Nu culegeți plante de care nu sunteți siguri – unele sunt otrăvitoare
- Nu culegeți plante degradate de insecte
- Nu recoltați plantele de pe marginea drumului – poluarea le contaminează
- Nu amestecați plantele culese – s-ar putea să nu le mai puteți identifica, odată ajunși acasă

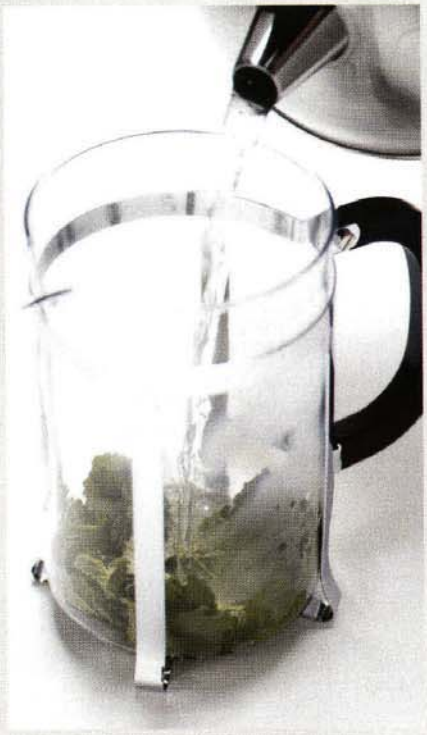
Prepararea remediilor din plante

Plantele pot fi utilizate într-o gamă largă de preparate medicinale. Unele, precum siropurile și tincturile, sunt destinate uzului intern. Altele, precum cremele și cataplasmele, se folosesc extern. Infuziile și decocturile pot fi utilizate cel mai adesea atât intern, cât și extern – în gargară sau comprese, de exemplu. Nu este greu să vă preparați propriile remedii, însă v-ar putea lua mult timp. Iată câteva sfaturi care vă ajută să preparați acasă remedii simple din plante.

Infuzia

Infuzia este un ceai și se prepară ca atare. Infuziile sunt remedii ușoare, preparate din flori sau frunze; cele proaspete sunt mai eficiente. Respectați proporțiile de apă și plantă uscată sau proaspătă descrise în capitolele Plante și Boli din carte, multiplicându-le când este necesar. Doza uzuală este 1 ceașcă, de 3 ori pe zi. Infuziile pot fi folosite reci, pentru gargară și spălarea gurii, și calde sau reci pentru comprese.

1 **Puneți cantitățile cerute de plantă într-un ceainic din sticlă sau porțelan (nu din metal) sau în cafetieră.**



2 **Turnați deasupra apă fiartă și lăsați apoi timp de 30 de secunde.**

3 **Lăsați să infuzeze 5-10 minute sau conform recomandărilor.**

4 **Strecurați și beți încet. Puteți îndulci infuzia cu miere.**

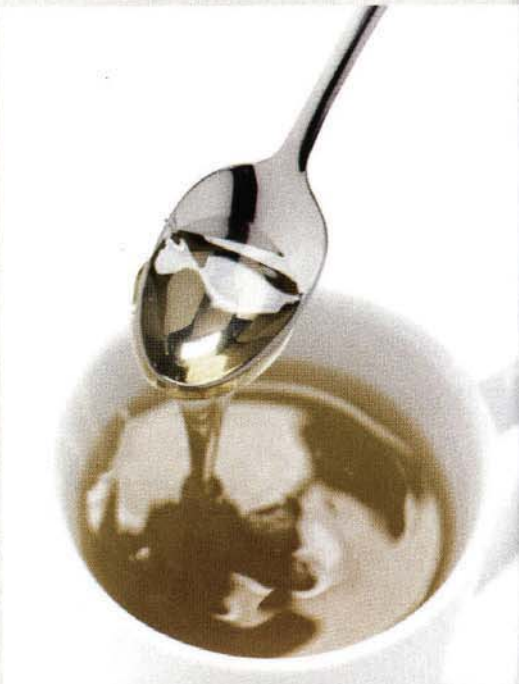
Compresa

Compresa este o bucată de material textil moale, înmuiat în infuzie sau decoct de plante, care se aplică pe zona afectată. Compresele pot fi calde sau reci. Compresele calde se folosesc pentru calmarea crampelor sau a tensiunii musculare. Compresele reci se folosesc pe pielea fierbinte. O compresă rece poate alina o durere de cap.

1 **Înmuiați o bucată curată de bumbac în infuzie sau decoct de plante.**

2 **Așezați compresa pe porțiunea afectată și acoperiți cu un prosop.**

3 **Împrospătați din când în când compresa pentru a păstra zona afectată caldă sau rece, după caz.**



Decoctul

Decoctul este un mod mai puternic de extragere a constituenților activi din părțile tari ale plantei, precum coaja, rădăcinile sau semințele. Pentru siguranță, respectați proporțiile de plantă și lichid specificate în capitolele Plante și Boli, multiplicând cantitățile dacă este necesar.

Decocturile sunt mai eficiente dacă sunt proaspăt preparate, dar pot fi păstrate până la trei zile în frigider.

1 **Zdrobiți semințele sau coaja în mojar.**

2 **Puneți cantitatea necesară de apă într-un vas de email sau oțel inoxidabil. Adăugați planta uscată sfărâmată sau planta proaspătă tocată.**

3 **Aduceți la fierbere, micșorați flacăra și lăsați pe foc timp de 1 oră, până când lichidul scade la o treime din volumul inițial.**

4 **Strecurați și adăugați apă atât cât este necesar. Îndulciți cu miere, dacă doriți.**

Siropul

Siropul este o modalitate bună de a face medicamentele mai comestibile. Preparatele pe bază de zahăr alină mucoasele iritate, cum este cea a gâtului dureros. Siropul standard se prepară din 500 ml de infuzie sau decoct și 500 g de miere sau zahăr nerafinat. Doza uzuală este de 10 ml (5 ml pentru copii), de 3 ori pe zi. Siropurile se păstrează până la 6 luni, în locuri reci.

1 **Turnați infuzia sau decoctul într-un vas. Infuzia trebuie preparată prin minimum 10 minute de contact al plantei cu apa; decoctul, în 1 oră.**

2 **Adăugați zahărul sau mierea și încălziți ușor până se dizolvă.**

3 **Luați vasul de pe foc și lăsați preparatul să se răcească.**

4 **Turnați-l în borcane sterilizate (folosiți o pâlnie).**

5 **Etichetați și astupați cu dopuri: siropurile pot fermenta și un borcan cu capac înșurubat poate exploda.**

Prepararea unei tincturi

Tincturile, precum cea de măceșe, se prepară prin macerarea plantelor uscate sau proaspete în alcool. Pentru tincturile comerciale, se folosește o proporție specifică de apă și alcool la fiecare plantă. Pentru tincturile preparate acasă, puteți folosi votcă, dar este mai bine să verificați mai întâi proporțiile cu ajutorul unui specialist. Tincturile pot fi păstrate până la 3 ani dacă sunt ținute într-un dulap răcoros și întunecat.

1 **Puneți 225 g de măceșe într-un borcan de sticlă. Adăugați 700 ml de votcă și 300 ml de apă, apoi sigilați borcanul.**

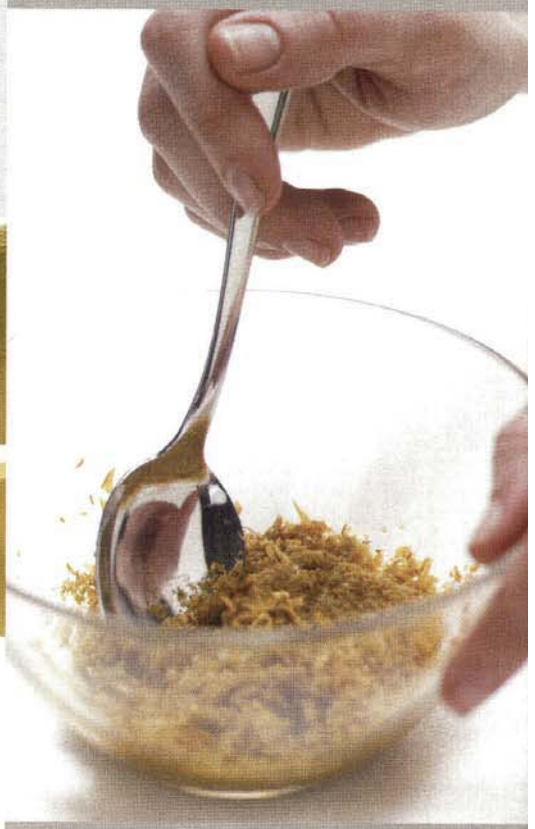
2 **Păstrați preparatul 2 săptămâni într-un loc cald, scuturând borcanul din când în când.**

3 **Strecurați tinctura printr-o bucată de muselină, storcând bine ceea ce rămâne.**

4 **Aruncați reziduul solid și puneți tinctura într-un recipient etichetat, din sticlă brună.**

Cataplasma

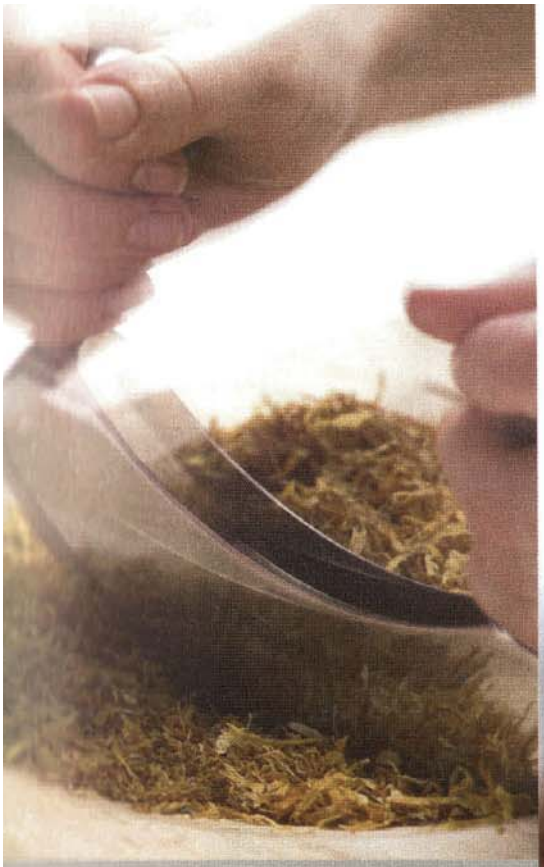
Cataplasma – care se folosește de obicei caldă – este o pastă de plante care se aplică pe piele, peste fâșii de tifon. Cataplasmele servesc frecvent pentru drenarea puroiului din piele, pentru reducerea inflamației, pentru vindecarea furunculelor și a abceselor și pentru scoaterea așchiilor. Plantele din imaginile de mai jos sunt gălbenele, care constituie un tratament eficient pentru pielea crăpată, mușcăturile de insecte și pentru arsurile solare.



3 **Aplicați puțin ulei de măsline pe piele pentru a evita formarea de aglomerări ale pastei.**

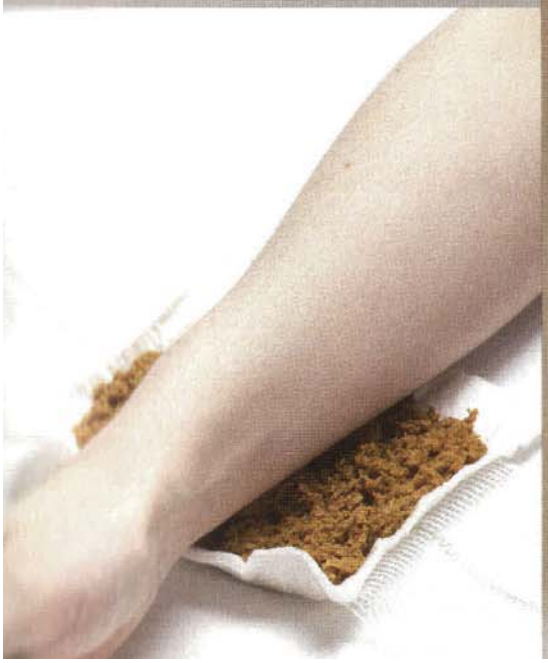
4 **Întindeți pasta de plante pe o bandă de tifon sau de bumbac și aplicați-o pe piele.**

5 **Păstrați cataplasma până se răcește și înlocuiți-o de câte ori este nevoie.**



1 Tocați mărunt 200 g de gălbenele uscate.

2 Puneți plantele într-un castron și amestecați-le cu suficientă apă fierbinte pentru a forma o pastă.



Uleiurile de masaj

Uleiurile esențiale ale anumitor plante, precum măghiranul (*vezi* p. 132) pot fi folosite la prepararea unui ulei esențial pentru alinarea durerilor de articulații și oase. Deși câteva uleiuri esențiale, cum este cel de lavandă, pot fi folosite ca atare, cele mai multe trebuie diluate în alte uleiuri excipiente, de exemplu ulei vegetal calmant, în proporțiile specificate în casetele „Preparare și dozaj" din paginile capitolului Plante. Pentru a prepara un ulei de masaj cu măghiran, de exemplu, adăugați 3 picături de ulei esențial la fiecare 10 ml de ulei excipient.

Inhalantele

Inhalantele se folosesc pentru ratarea nasului înfundat, a guturaiului, astmului și a infecțiilor sinusale. Cele mai simple inhalante sunt infuziile. Printre plantele recomandate în acest scop se numără lavanda, eucaliptul, pinul și menta.

1 Puneți 1-2 linguri de lavandă uscată într-un vas.

2 Turnați apă clocotită peste ele.

3 Aplecați-vă peste vas, acoperindu-vă capul și vasul cu un prosop.

4 Inhalați aburul până când se epuizează evaporarea. Repetați de două ori pe zi sau de câte ori este nevoie.

5 Dacă aplicați tratamentul unui copil, răciți apa timp de 3-5 minute, înainte de a începe inhalația. Nu lăsați copilul nesupravegheat.

Plantele de la A la Z

Afin *Vaccinium myrtillus* Ericaceae

Afinul, care preferă solurile umede și acide ale bărăganelor și pădurilor, se găsește în toată Europa. Este un arbust pitic, cu frunze ovale și zimțate. Florile lui albe sau roz dau naștere unor fructe comestibile negru-violacee. Fiecare fruct are dimensiunile unei boabe mici de mazăre și, când este copt, are o adâncitură vizibilă în vârf.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FRUCTELE

- Vara, frunzele se culeg de pe ramuri și apoi se usucă.
- Fructele se culeg atunci când se coc și se folosesc de obicei proaspete.
- Atât frunzele, cât și fructele sunt folosite la prepararea infuziilor, a pulberilor și a extractelor lichide sau solide.

Compuși activi

Fructele conțin antocianine, care întăresc și protejează capilarele, și vitamina C.

Polifenolii (catechina) și taninii sunt de asemenea prezenți. Frunzele conțin acizi fenolic (acid cafeic), precum și tanini și iridoide.

Utilizări medicinale

Afinul este prescris de obicei pentru afecțiuni ale venelor și vaselor limfatice și pentru întărirea capilarelor. Studii efectuate în 1976 au arătat că efectul benefic asupra vaselor mici

frunze și fructe uscate

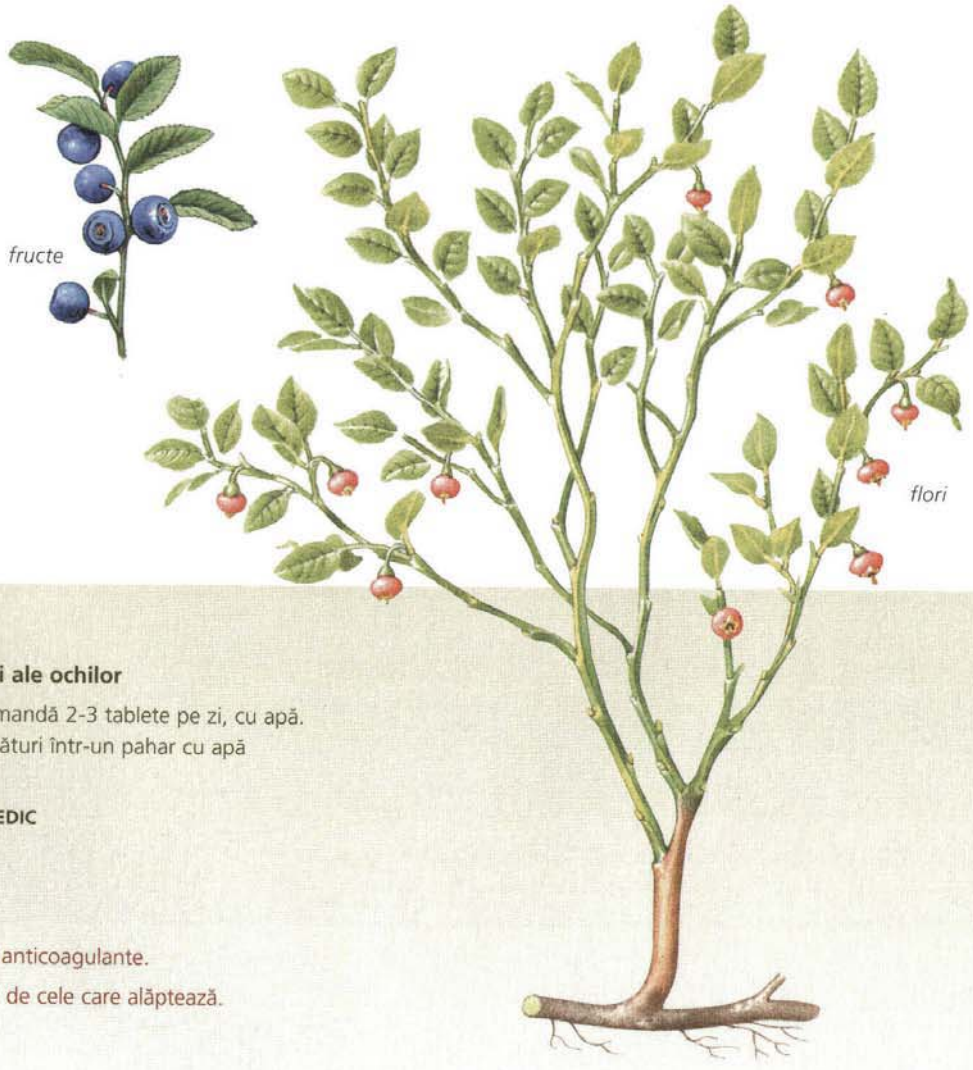
de sânge se datorează antocianinelor din fructe, care întăresc capilarele și le reduc permeabilitatea.

Antocianinele sunt antioxidanți și, alături de vitamina C, protejează organismul de efectele radicalilor liberi (prezenți în atmosferă și în alimente). Afinul și-a dovedit utilitatea în tratarea problemelor de vedere. De exemplu, poate îmbunătăți capacitatea ochilor de a se adapta la întuneric. Un studiu clinic publicat în 1989 a arătat că antocianinele din afin, alături de vitamina E, ameliorează simptomele cataractei la bătrâni.

Afinul este folosit la tratarea diareei și a inflamației tractului digestiv, ca și a altor boli inflamatorii. Frunzele sunt recomandate în tratamentul diabetului.

Cultivare

Planta se recoltează de obicei în stare sălbatică și este foarte rar cultivată. Crește în soluri umede și acide, în zone însorite sau ușor umbrite.



fructe

flori

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor venoase și ale ochilor**

TABLETE (60 mg extract de afine): Se recomandă 2-3 tablete pe zi, cu apă.
EXTRACT LICHID: Se recomandă 50 de picături într-un pahar cu apă înainte de mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se utiliza simultan cu medicamente anticoagulante.
- Afinul trebuie evitat de femeile gravide și de cele care alăptează.

Albizia *Albizia lebbeck* (sau *Mimosa lebbeck*) Fabaceae **Numită și** Kokko

Albizia este un arbore înalt, originar din India și din unele părți ale Asiei. Se înmulțește cu repeziciune și este considerat uneori buruiană. Planta este renumită pentru parfumul ei, ca și pentru mănunchiurile de flori galben-verzui, în formă de ciucure. Florile sunt alcătuite din multe stamine lungi, distincte, care se adună în rotocoale și sunt urmate de păstăi lungi, maronii, asemănătoare celor de fasole.

Părți utile

SCOARȚA DE PE TULPINĂ

- Scoarța de pe tulpină se folosește la prepararea de decocturi, tablete și extracte lichide.

Compuși activi

Albizia conține saponine, polifenoli, triterpenoide, alcaloizi, glicozide și acizi aromatici.

Utilizări medicinale

Albizia este un remediu ayurvedic tradițional pentru tratarea astmului și a alergiilor, iar cercetările științifice i-au confirmat acțiunea antialergică.

În mai multe experimente, albizia s-a dovedit eficientă în inhibarea anumitor procese imune care declanșează sau contribuie la apariția simptomelor alergice. De exemplu, albizia stabilizează mastocitele, celulele responsabile pentru cea mai mare parte a histaminei eliberate în cursul reacțiilor alergice. Histamina se află la baza unor simptome alergice, cum ar fi edemele, pruritul, edematierea gâtului și astmul.

Specialiștii în medicina plantelor prescriu albizia pentru tratarea afecțiunilor alergice precum astmul, eczemele și rinita.

Cercetările indică și faptul că albizia poate contribui la tratarea celei mai severe forme de alergie, șocul anafilactic. S-au efectuat teste asupra animalelor, cărora li s-a indus experimental anafilaxie. Rezultatele au demonstrat că albizia are un puternic efect protector, datorat parțial creșterii acțiunii adrenergice și dilatării căilor respiratorii. Albizia poate fi extrem de utilă în tratarea astmului, în funcție de vechimea bolii. Pentru o eficacitate optimă, tratamentul cu albizia trebuie inițiat în primii doi ani de boală.

scoarța tulpinii

Efectele benefice ale plantei, verificate științific, vizează și bronșita, ulcerul gastric, gingivita, hipercolesterolemia, viermii intestinali, pruritul, infecțiile, tulburări de memorie.

Cultivare

Albizia este un arbore tropical foios, tolerant la secetă și la frig. Crește repede din semințe, dar cele cu coajă tare necesită un tratament special pentru a germina. Acestea se înmoaie 3 minute în apă clocotită, apoi 24 de ore în apă caldă. Udați regulat plantele tinere. Retezați ramurile de prisos după ce apar florile, pentru a îndepărta păstăile și pentru a reduce parazitarea.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Albizia trebuie administrată numai la recomandarea unui specialist. Nu depășiți doza prescrisă.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu se cunosc efectele adverse pe care le poate avea această plantă în sarcină și în alăptare.
- Dacă suferiți o reacție alergică acută, consultați imediat un medic.

Aloe vera *Aloe vera, A. barbadensis* Liliaceae

Plantă perenă suculentă, originară din regiunile uscate ale Africii de Sud și de Est și din bazinul mediteraneean. Frunzele sale de culoare verde-cenușiu, groase, cărnoase, lipite una de alta, au margini spinoase și zimțate. Țesutul din interiorul frunzelor conține sucul de aloe, despre care se crede că a fost folosit la conservarea trupului lui Isus.

Părți utile

SEVA ȘI GELUL FRUNZELOR

- Frunzele se culeg când planta a împlinit 2-3 ani.
- Seva se scurge când se taie frunza, iar gelul provine din celulele bogate în mucilagiu din miezul frunzei.
- Aloe vera este disponibilă sub formă de băuturi și de preparate topice.

Compuși activi

Aloe vera conține antrachinone precum aloin A și B, responsabile pentru efectele laxative și curative.

Utilizări medicinale

Proprietățile medicianle ale plantei sunt binecunoscute din timpuri străvechi. Seva laxativă este uscată și vândută ca „rășină". Gelul stimulează sistemul imun și are efecte antibiotice, antiinflamatorii și antiseptice. Această proprietate e utilă în tratarea anumitor probleme ale pielii precum eczemele și psoriazisul.

În anii 1950, aloe vera a început să fie folosită în tratarea arsurilor cauzate de iradiere. Azi este utilizată ca gel hidratant și calmant pentru tratarea rănilor, a arsurilor (inclusiv a celor solare), a acneei, a fisurilor anale și a hemoroizilor.

În 1996, o serie de cercetări privind proprietatea antiinflamatorie a plantei au dovedit că aceasta previne edematierea prin inhibarea migrării celulelor inflamtorii și a substanțelor chimice care induc inflamația. Aloe vera este utilă și în afecțiunile reumatice. Cercetări publicate în 1986 au arătat că unguentele pe bază de aloe previn și tratează poliartrita reumatoidă la șobolani. Deoarece aloe vera este puternic laxativă, specialiștii în medicina plantelor ne sfătuiesc să o folosim în special ca remediu extern. Totuși, există preparate comerciale care pot fi administrate intern. Acestor băuturi imunostimulatoare li s-au îndepărtat principiile laxative ale plantei.

seva frunzei

Cultivare

Această plantă sensibilă poate fi cultivată în casă, la temperaturi de peste 5°C.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Pentru întărirea sistemului imun**

  BĂUTURI NON-ALCOOLICE (CU EFECT LAXATIV PUTERNIC): Urmați instrucțiunile de pe ambalaj.

- **În tratamentul rănilor, arsurilor, hemoroizilor**

  PREPARATE DE UZ TOPIC (CARE CONȚIN 1% TINCTURĂ ȘI 2-3% EXTRACT HIDROGLICOLIC): Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Administrată intern, aloe vera provoacă diaree, ceea ce poate duce la scăderea nivelului potasiului în sânge.
- Poate provoca crize de colită.
- Nu trebuie administrată copiilor mici și femeilor însărcinate sau care alăptează.
- Contraindicată în cazurile de uremie (uree în cantitate excesivă în sânge) sau în boli ale rinichilor sau ale ficatului.

Ananas *Ananas comosus* Bromeliaceae

Originar din America de Sud, ananasul este o plantă perenă cu tulpină mare care poate atinge înălțimea de 1 m. Frunzele sale cărnoase, ascuțite au formă de suliță. Florile formează un con dens în vârful tulpinii. Fructul, care are la vârf o coroană de frunze, este alcătuit din bace roșiatice sau galbene, care par sudate între ele.

Părți utile

FRUCTELE COAPTE ȘI CRUDE ȘI TULPINA

- Modul optim de a consuma ananasul este acela de a mânca fructul copt și de a bea sucul proaspăt.
- Tulpinile se recoltează după fructe.
- Fructul se poate usca pentru a fi condiționat în capsule (extarct) sau ca pulbere.

Compuși activi

Fructul și tulpinile conțin bromelaina, o enzimă proteolitică (lizează proteinele). Fructul este și o sursă de vitamine A și C.

Utilizări medicinale

Bromelainei i se datorează calitățile terapeutice ale ananasului. Enzima lizează proteinele și are proprietăți antiinflamatorii și curative. Este prescrisă pentru tratamentul edemelor consecutive unei leziuni sau unei intervenții chirurgicale.

Cercetări publicate în 1986 sugerează că bromelaina acționează prin inhibarea sintezei mediatorilor inflamatori, ca și prin inhibarea agregării plachetare. Alte cercetări efectuate în Germania în 1999 validează acțiunea antiplachetară, indicând substanța în tratamentul trombozei.

Fructul necopt stimulează apetitul și este eficient în tatamentul indigestiei. Fructul copt reduce aciditatea gastrică și flatulența. Conținutul de fibre stimulează peristaltismul intestinal, în timp ce frunzele sunt benefice în tratamentul amenoreei și al durerilor menstruale.

Cultivare

Ananasul este potrivit unui climat tropical și crește în condiții optime în sere încălzite, cu temperatură controlată.

fruct proaspăt

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul indigestiei**

CAPSULE (500 mg de pulbere): Luați 2 capsule dimineața și 2 seara, cu apă.

SUC NATURAL: Beți 1 pahar pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Fructul și sucul de ananas nu au de obicei efecte secundare, însă nu trebuie administrate copiilor sub 6 ani, deoarece bromelaina poate irita mucoasa tubului digestiv.
- Excesul de ananas poate produce dureri de stomac, diaree și reacții alergice.
- Sucul de ananas în exces poate induce contracții uterine la femeile însărcinate.
- Ananasul nu trebuie consumat concomitent cu o medicație anticoagulantă și poate accentua efectele unor medicamente. Cereți mai întâi sfatul unui specialist.

Anason

Pimpinella anisum Apiaceae **Numită și** Anison, chimen-dulce

Plantă extrem de aromată cu creștere lentă, anasonul este originar din Orientul Apropiat și era cultivat în Antichitate, în Egipt. Florile gingașe alb-gălbui de pe tulpinile verticale sunt urmate de fructele cenușii aromate (cunoscute drept semințe) care au un gust dulceag.

Părți utile

SEMINȚELE

- Semințele sunt recoltate toamna, după ce florile s-au scuturat.
- Sunt uscate și păstrate în mediu uscat, întunecos.
- Uleiul esențial extras se folosește la prepararea tabletelor pentru tuse și a altor preparate farmaceutice, remedii din plante, alimente și băuturi.

Compuși activi

Semințele conțin între 1-6% ulei esențial. Până la 90% din ulei este format de anetol, care îi conferă plantei aroma distinctivă. Alți compuși: cumarinele, inclusiv bergapten, flavonoidele și sterolii.

Utilizări medicinale

Anasonul se folosește de mult timp pentru tratarea indigestiei, a colicilor copilului, flatulenței și eructației. Eficacitatea lui se datorează în general acțiunii antispastice, care se manifestă și în cazul durerilor menstruale. Anasonul crește secreția de sucuri digestive în intestin, stimulând astfel digestia.

Anasonul are efect expectorant, fiind util în tratamentul bronșitei. Acțiunea expectorantă a fost demonstrată în studii efectuate pe animale, citate în lucrarea *Monografii europene ale utilizării medicinale ale remediilor din plante*.

Lucrarea menționează și studii asupra proprietăților antibacteriene, antifungice și insecticide ale uleiului esențial al plantei. Extern, uleiul diluat poate fi aplicat pentru îndepărtarea păduchilor scalpului.

semințe uscate

fruct

Este folosit și ca unguent pentru tratarea scabiei.

Se pare că semințele de anason au efect estrogenic ușor și sunt utilizate în medicina tradițională pentru ușurarea nașterii, stimularea secreției lactate și reglarea ciclului menstrual. Anasonul are de asemenea reputația de afrodiziac pentru ambele sexe.

Cultivare

Sădiți semințele în perioada de înflorire a plantei, primăvara târziu. Anasonul este o plantă rezistentă, care preferă solul bogat, nisipos și bine drenat. Alegeți un loc însorit sau ușor umbrit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive și tusei**

INFUZIE: Puneți 0,5-1 g de semințe la o ceașcă de apă clocotită. Beți de 2-3 ori pe zi, după mese.

TINCTURĂ (1:4 în alcool 45%): Luați 5-10 picături de 3 ori pe zi în puțină apă rece, după mese.

PUDRĂ: Se recomandă 3 g pe zi, în mâncare.

- **În tratamentul colicilor**

DECOCT: Fierbeți 1 linguriță de semințe în 250 ml de lapte, timp de 10 minute și strecurați. Beți de 2-3 ori pe zi, după mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au raportat efecte toxice până în prezent.
- A nu se administra suplimente cu fier concomitent cu anasonul.
- A nu se utiliza în sarcină și alăptare.
- A se evita băile de soare simultan cu administrarea anasonului, deoarece acesta poate produce sensibilizare la soare.
- Dozele mari de ulei esențial pot produce greață și vărsături.
- A se evita cremele sau loțiunile cu anason în cazul bolilor inflamatorii ale pielii sau în cazul istoricului de reacții alergice.

Anason chinezesc *Illicium verum* Illiciaceae

Originar din sudul Chinei și din nordul Vietnamului, acest arbore veșnic verde poate atinge înălțimea de 18 m. Are scoarță albă și aromată, iar frunzele se subțiază spre vârf. Florile care cresc solitare sunt verziu sau alb-gălbui și sunt urmate de fructe în formă de stea. Fructele au o aromă puternică și un miros dulce, ca de zahăr. Fructul este alcătuit din 8-12 păstăi, conținând o sămânță maronie, lucioasă.

Părți utile

FRUCTELE

- Arborele poate trăi până la 80 de ani, dar fructele lui sunt folosite doar în primii zece ani de viață. Ele se culeg când sunt încă verzi, nu coapte pe deplin.
- După uscarea la soare, fructele capătă o culoare maro-roșiatică.

Compuși activi

Fructul conține o mare cantitate de ulei esențial (5-10%), bogat în anetol. Acesta este compus în principal din E-anetol.

Utilizări medicinale

Se crede că anetolul este sursa multor proprietăți terapuetice ale anasonului chinezesc. Tradițional, planta este folosită la ușurarea problemelor digestive și intestinale, fiind eficientă în tratamentul colicilor.

Efectele fructelor variază în funcție de cantitatea de anetol pe care o conțin. În doze mici, el stimulează apetitul, ajută digestia, eliminarea gazelor și calmează spasmele intestinale. În doze mari, el poate stimula sistemul nervos central, până la tremor și convulsii.

Ca și anasonul, anasonul chinezesc are efecte estrogenice: el stimulează menstruația și secreția lactată și ușurează travaliul. Un studiu publicat în *Journal of Ethnopharmacology* în 1980 sugerează că ingredientele active au la bază unități polimerice de anetol. Se consideră că

fruct uscat

planta crește libidoul și la femei, și la bărbați.

Planta are renumele de a poseda proprietăți stimulente și diuretice și poate fi benefică în boli precum lumbago. Ca și anasonul, este prescrisă adesea în remedii antitusive. Cercetători japonezi și indieni au descoperit că anasonul chinezesc acționează eficient împotriva multor tulpini bacteriene, fungice și poate, prin urmare, fi folosit ca tratament antiinfecțios.

Cultivare

Se plantează în sol umed, bine drenat, neutru până la acid, în zone ușor umbrite.

fruct

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de fructe uscate la o cană cu apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi, înainte de mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Atenție! Nu trebuie să confundați fructul de anason chinezesc cu fructul otrăvitor de anason japonez. Deși sunt asemănătoare, fructul de anason japonez este mai mic și cu formă mai neregulată. În plus, acesta are un miros ascuțit, amar, spre deosebire de cel chinezesc, care miroase ca anasonul și are același gust.

Angelică *Angelica archangelica* Apiaceae

Cunoscută în trecut drept Rădăcina Sfântului Duh, angelica este o plantă impresionantă, arhitecturală, ale cărei tulpini goale pe interior pot atinge 3 m înălțime. Are frunze fin tăiate, iar fructele sale ovale au aripi ca cele ale îngerilor, de unde îi vine și numele. În epoca Renașterii, se credea că angelica poate vindeca toate bolile.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile dure sunt colectate de la plante în vârstă de 1-2 ani.
- Rădăcinile sunt spălate, tăiate și uscate la aer.
- Sunt folosite în decocturi, capsule sau în soluții buvabile.

Compuși activi

Rădăcina de angelică conține până la 1% ulei esențial. Acesta este alcătuit în principal din beta-felaldren, ca și din cumarinele aromatice – angelicină, bergapten și ostol.

Utilizări medicinale

Rădăcina de angelică este folosită în general la tratarea problemelor digestive comune precum indigestia și flatulența. Se recomandă și în durerile de stomac și în spasmul intestinal.

Angelica este utilizată de multă vreme ca remediu pentru tuse, răceli și gripă, deoarece acționează ca expectorant. Se recomandă insistent și în bronșită.

Extractul de rădăcină poate ușura durerile de spate, simptomele dureroase ale gutei și ale reumatismului: în 1978, cercetătorii în domeniu au demonstrat proprietățile antiinflamatorii și antialgice ale plantei. Rădăcina are și rol antibacterian și antifungic.

În 1996, o serie de cercetări au demonstrat efectul anticoagulant al ostolului, și, ca urmare, utilitatea acestuia în tratamentul trombozei.

În1998, bergaptenul a fost descris ca agent fotosensibilizant, fiind astfel benefic pentru persoanele care suferă de psoriazis.

Angelica poate fi de asemenea administrată sub formă de bitter. Acțiunea acestul preparat are ca efect principal creșterea apetitului, dar stimulează în același timp secreția salivară și pe cea digestivă.

Cultivare

Angelica poate crește cu ușurință din semințe. Este o plantă rezistentă, care preferă solurile umede și climatul temperat. Se simte mai bine în locurile însorite sau ușor umbrite.

fruct

rădăcini uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive, răcelii, tusei și oboselii cronice**

INFUZIE: Puneți 1-2 g de rădăcină uscată într-o ceașcă de apă clocotită. Strecurați și beți de trei ori pe zi.

DECOCT: Puneți 1 linguriță de rădăcină uscată în 3/4 ceașcă de apă, aduceți la fierbere și lăsați să se înmoaie timp de 5 minute. Strecurați. Se recomandă 2 doze pe zi.

EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 25%): Se recomandă 0,5-2 ml de extract de rădăcină de trei ori pe zi.

TINCTURĂ (1:5 în alcool 50%): Se recomandă 0,5-2 ml de trei ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au raportat efecte adverse și se consideră că rădăcina de angelică este un remediu sigur.
- Totuși, a nu se administra în sarcină și alăptare.
- A se evita băile de soare concomitent cu administrarea preparatelor din această plantă, deoarece le poate provoca sensibilitate la soare persoanelor cu piele delicată.
- A se evita în cazul în care suferiți de diabet.

Anghinare *Cynara scolymus* Asteraceae

Orginară din bazinul mediteraneean, anghinarea era cunoscută ca legumă din secolul XV. Dar proprietățile ei medicinale au fost descoperite în secolul XX. Această plantă perenă ierboasă crește până la înălțimi de 1,5 m și are o tulpină groasă, verticală și ridată. Frunzele mari, zimțate au culoare gri-cenușie și un puf albicios pe fața inferioară. Florile verzi-violacee, urmate de bractee în formă de frunze, apar vara.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FLORILE

- Frunzele se culeg, apoi se usucă și se folosesc la prepararea de extracte, capsule, decocturi și tincturi.
- Inflorescențele încă nedeschise și bazele lor cărnoase se consumă ca legume.

Compuși activi

Fruzele sunt bogate în acizi organici și fenolici, inclusiv cinarina aromată și amară. Ele mai conțin lactone sesquiterpenice, flavonoide, săruri de potasiu, provitamina A și numeroase enzime.

Utilizări medicinale

Preparatele din anghinare sunt folosite în general la tratarea afecțiunilor digestive, mai ales a celor hepatice și biliare, precum indigestia, constipația și intoleranța la alimente cu conținut mare de grăsimi. În anul 2001, un grup de cercetători germani au constatat faptul că flavonoidele din frunzele plantei pot stimula fluxul biliar și pot ajuta la regenerarea celulelor hepatice.

Cu puțin timp înainte, aceeași echipă a demonstrat că extractul din frunze are efect hipocolesterolemiant. În 2002, cercetători japonezi au notat același efect și au identificat lactonele sesquiterpenice drept compuși activi.

Flavonoidele, ajutate de sărurile de potasiu și de acizi, acționează și ca diuretice, ameliorând problemele renale.

Cultivare

Sădiți semințele de anghinare la începutul primăverii pe sol bogat, bine drenat, în locuri însorite. Protejați plantele de frig în timpul iernilor geroase.

frunze uscate

secțiune transversală a inflorescenței

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor hepatice și renale, al hipercolesterolemiei și al indigestiei**

DECOCT: Puneți 30-40 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi, cu 15-20 de minute înaintea meselor.

CAPSULE (50-100 mg de extract uscat): Luați 1-2 capsule de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

CAPSULE (300 mg de extract de frunze uscate): Luați 1 capsulă pe zi.

TINCTURĂ: Puneți 500 g de frunze uscate la 1 l de alcool și lăsați să se macereze timp de 15 zile. Luați 1-4 linguri într-o jumătate de pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu utilizați nici un fel de preparat pe bază de anghinare pentru tratarea litiazei biliare.
- Nu se recomandă în alăptare, deoarece reduce lactația.
- Lactonele sesquiterpenice pot provoca reacții alergice, caz în care preparatele pe bază de anghinare ar trebui evitate.

Arbore de ceai

Melaleuca alternifolia Myrtaceae **Numită și** Zăpadă de vară

Originar din zone ale Australiei și din Papua Noua Guinee, arborele de ceai era folosit ca plantă medicinală de către unele triburi aborigene încă dinaintea venirii coloniștilor albi. Acest arbust veșnic verde are scoarța palidă, asemănătoare hârtiei, și frunze înguste și ascuțite. Vara, poartă spice dense de flori albe, neobișnuite, ca penele, urmate de capsule lemnoase cu semințe, în formă de cupe.

Părți utile

FRUNZELE ȘI RĂMURELELE

- Frunzele și rămurelele emană un miros caracteristic de ceai când sunt strivite.
- Frunzele și rămurelele se distilează și sunt folosite la prepararea unui ulei esențial care se aplică topic sau este încorporat în creme, unguente și alte produse de acest tip.
- Există peste 60 de specii diferite de arbore de ceai originare din Australia, însă *Melaleuca alternifolia* este vestit pentru uleiul său esențial.

Compuși activi

Comparativ cu alte specii de arbore de ceai, *Melaleuca alternifolia* are un conținut mare de terpene, mai ales de 4-terpinol, considerat un antiseptic blând, dar extrem de eficient. Cineolul este un compus indezirabil al plantei, fiind iritant pentru piele. Preparatele înalt calitative din arbore de ceai conțin sub 10% cineol.

Utilizări medicinale

Calitățile curative ale uleiului de arbore de ceai sunt cunoscute în Australia din anii 1920, el fiind inițial folosit în chirurgie și stomatologie. A mai fost utilizat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în fabricile de muniție, pentru vindecarea rănilor pielii provocate de așchii și alte componente metalice.

Uleiul esențial este un antiseptic eficace, care ucide efectiv bacteriile și ciupercile. Este folosit pentru infecțiile pielii, inclusiv acneea și pediculoza, ca și pentru prevenirea infectării tăieturilor și rănilor. Este prezent ca ingredient în preparatele destinate tratării mușcăturilor de insecte, candidozei și altor infecții vaginale și ajută la calmarea arsurilor solare.

Uleiul plantei ucide bacteriile propagate prin instalațiile de aer condiționat și este folosit în inhalații pentru congestiile sinusale.

Cultivare

Planta preferă solurile umede și tolerează drenajul insuficient. Suplimentele de apă sunt esențiale în perioadele de secetă. Crește atât în umbră, cât și la soare, din semințe sau butași.

Ulei esențial

Capsule cu semințe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul acneei, infecțiilor pielii și tăieturilor**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați uleiul esențial (1 parte ulei la 15 părți apă) și aplicați pe zona afectată, evitând ochii.

- **În tratamentul pediculozei, infecțiilor vaginale și arsurilor solare**

  CREMĂ: Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul esențial nu trebuie administrat intern, cu excepția preparatelor comerciale precum pastilele pentru calmarea inflamației gâtului, în care dozele sunt controlate cu atenție.
- A nu se folosi ulei nediluat de arbore de ceai, deoarece poate irita pielea. Pentru zonele sensibile ca cea genitală, folosiți preparate comerciale special concepute.
- Nu folosiți uleiul de arbore de ceai dacă aveți sensibilitate sau alergie la acesta. Dacă zona pe care s-a aplicat se înroșește sau apar arsuri, spălați-o imediat cu apă.
- Nu este recomandat femeilor însărcinate sau care alăptează.

Ardei iute

Capsicum fructescens Solanaceae **Numită și** Chilli, Ardei tabasco

Originar din America, ardeiul iute este cultivat acum ca plantă anuală în zonele temperate ale lumii. Acest mic arbust peren nu este mai înalt de 70 cm. Din tulpina principală se desprind ramuri zvelte, care poartă frunze ovale. Fructele subțiri și lungi, cunoscute ca ardei, pot atinge lungimea de 50 cm la anumite varietăți. Ardeii sunt inițial verzi, colorându-se treptat în portocaliu până la roșu strălucitor când se coc.

Părți utile

FRUCTUL (ARDEIUL)

- Ardeii se culeg din iunie până în septembrie, când se coc.
- Ei sunt apoi uscați la temperaturi sub 35°C și folosiți la prepararea de tincturi, pulberi și capsule, cataplasme și unguente.

Compuși activi

Gustul iute este datorat capsaicinoizilor, mai ales capsaicinei – substanță izolată pentru prima dată în 1876. Carotenoizii constituie 0,3-0,8% din masa ardeiului și sunt responsabili pentru culoarea lui aprinsă. Ardeii sunt bogați și în vitamina C și conțin saponine, care se pare că pot ucide bacteriile.

Utilizări medicinale

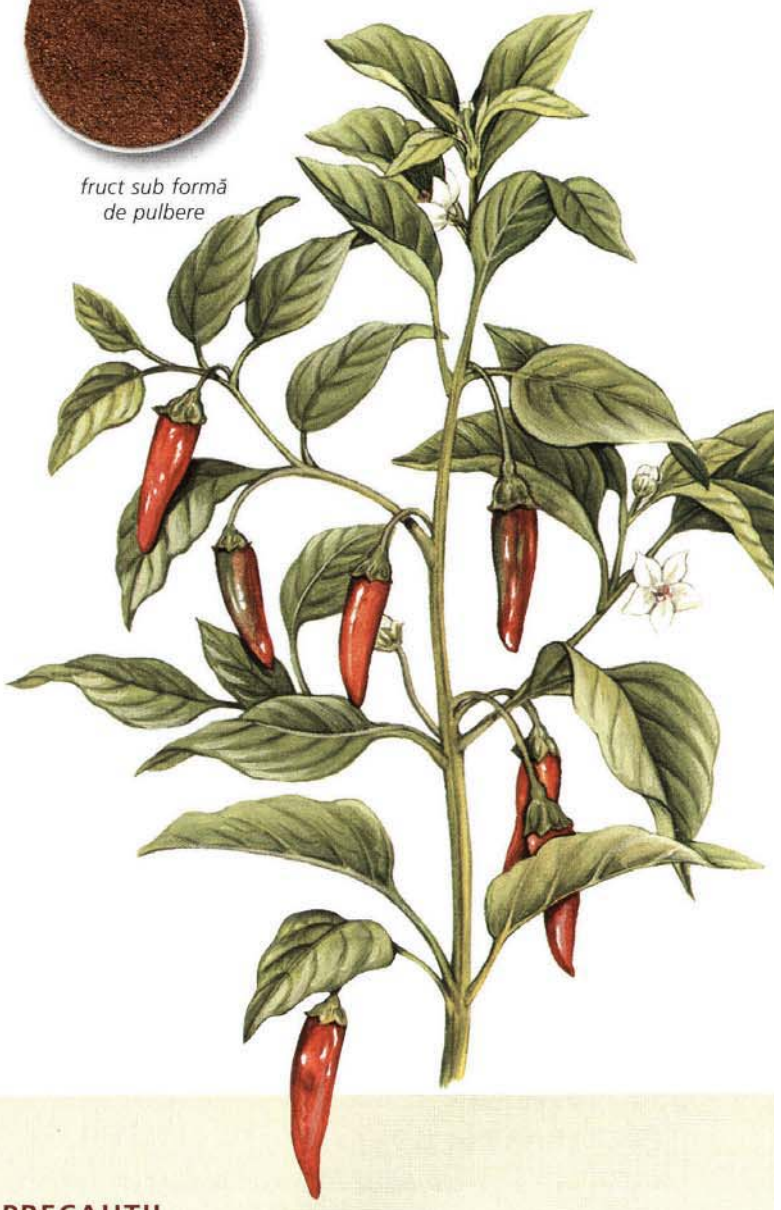
Administrat intern, ardeiul stimulează sistemul digestiv și este folosit pentru tratarea indigestiei, flatulenței, colicilor și constipației. Capsaicina reduce durerea și inflamația atunci când ardeiul este administrat extern în afecțiuni precum lumbago, artrita, durerile generalizate de mușchi și articulații și iritațiile pielii. Capsaicina din ardei ameliorează circulația, ceea ce ajută vindecarea prin îndepărtarea toxinelor din zona afectată și prin aprovizionarea acesteia cu nutrienți. Ardeiul se poate aplica și pe scalp, în cataplasme, pentru a preveni căderea părului.

Datorită proprietăților lui antiinflamatorii și antiseptice date de saponine, ardeiul iute se folosește în gargară pentru tratarea laringitei.

Cultivare

Ardeiul crește cel mai bine în seră sau într-un loc însorit, la temperaturi de peste 18°C. Plantați semințele în soluri bine drenate, bogate în nutrienți.

fruct sub formă de pulbere



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

  TINCTURĂ (1:20 în alcool 60%): Luați 0,3-1,0 ml de trei ori pe zi.

- **În tratamentul durerilor musculare și articulare, al iritațiilor pielii și al degerăturilor**

  CREME, UNGUENTE: Aplicați pe zona afectată de 3-4 ori pe zi.

- **În tratamentul laringitei cronice**

  GARGARĂ: Amestecați un vârf de cuțit de pulbere de ardei cu 25 ml de suc de lămâie și adăugați apă caldă și miere. Folosiți de câte ori este necesar.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Ardeiul nu trebuie administrat în același timp cu medicamente antihipertensive sau anumite antidepresive. Apelați la un medic înainte de a-l folosi.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- Evitați ca ardeiul să intre în contact cu zonele sensibile precum buzele, gura și ochii.
- Consultați un medic sau un specialist în medicina plantelor înainte de a mânca ardei, dacă suferiți de afecțiuni gastrice.

Armurariu *Silybum marianum (Carduus marianus)* Asteraceae

Plantă ierboasă rezistentă care crește pe terenurile virane, răspândită în multe părți ale Europei și Asiei. Frunzele lucioase și zimțate se termină cu spini și sunt brăzdate de vene de culoarea laptelui, urmele laptelui Fecioarei căzute pe plantă, spune legenda. Florile vinețiu-stacojii sunt alcătuite din sute de petale care încoronează vârful tulpinilor în timpul verii. Acestea sunt urmate de semințe moțate.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SEMINȚELE

- Frunzele și semințele pot fi folosite uscate sau proaspete.
- Frunzele se culeg la sfârșitul verii. Ele sunt uscate și apoi mărunțite sau transformate în pulbere și folosite la prepararea de infuzii.
- Semințele se recoltează toamna, se usucă și se transformă în pulberi, extracte uscate și tincturi.
- Armurariul se combină adesea cu alte plante prescrise pentru tratarea problemelor biliare, precum anghinarea.

Compuși activi

Semințele conțin silimarină, un amestec al mai multor compuși hepatoprotectori. Frunzele conțin flavonoide – acestea sunt antioxidanți benefici circulației – și b-sitosterol, o substanță care emulsifiază grăsimile și care lizează depozitele de colesterol.

semințe și frunze uscate

Utilizări medicinale

Într-un mare număr de studii efectuate în ultimii ani, silimarina din armurariu a dovedit că posedă proprietăți antioxidante, menite a proteja ficatul și alte părți ale corpului de acțiunea radicalilor liberi. De aceea, armurariul este recomandat ca tratament adjuvant în hepatita cronică și în ciroză.

O serie de cercetări efectuate în Spania au consemnat, de asemenea, acțiunea antiinflamatorie a silimarinei.

Calitățile calmante ale armurariului sunt folosite uneori pentru tratarea hemoroizilor. În plus, infuziile și tincturile pe bază de armurariu au reputația de a calma spasmele musculare și de a stimula secreția biliară. De aceea, ele sunt recomandate în cazul afecțiunilor biliare și digestive minore.

De asemenea, planta se pare că stimulează menstruația.

Cultivare

Armurariul crește ușor din semințe. Se plantează într-un colț sălbatic al grădinii, în plin soare, pe sol bine drenat.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive minore și al afecțiunilor biliare**

  INFUZIE: Adăugați 1 linguriță de frunze la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

  TINCTURĂ: Puneți 30 de picături la un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, înainte de mese.

- **În tratamentul hepatitei cronice și al cirozei**

  TABLETE (200 mg): Luați 1-2 tablete pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Armurariul poate provoca reacții alergice: trebuie oprit în cazul în care observați așa ceva.
- Nu trebuie folosit pentru tratarea afecțiunilor obstructive biliare, cum ar fi litiaza.
- Nu este recomandat femeilor însărcinate sau care alăptează.
- Supradoza de preparate de armurariu poate provoca vomă.

Arnică *Arnica montana* Asteraceae

Plantă perenă, care crește în regiunile montane, arnica are flori asemănătoare margaretelor, galben-aprins, care înfloresc vara pe tulpini lungi și păroase. Frunzele sunt ascuțite și dispuse radial în jurul bazei. Numele provine, se pare, din cuvântul grecesc „arnikos" – pielea mielului.

flori uscate

Părți utile

FLORILE

- Se culeg în iunie și iulie și se usucă rapid. Stau la baza a numeroase preparate, de obicei tincturi și extracte.
- Arnica montană este singura specie folosită în medicina plantelor și nu trebuie confundată cu ruda ei, *Arnica chamissonis*, o plantă ornamentală.

Compuși activi

Arnica conține lactone sesquiterpenice antiinflamatorii, cea mai importantă din punct de vedere medical fiind helenalina. Conține și flavonoide care întăresc vasele de sânge.

Utilizări medicinale

Cea mai importantă utilizare a arnicăi este în tratamentul vânătăilor. Variatele lactone din plantă inhibă scurgerea de sânge sub piele și previn inflamarea țesuturilor adiacente zonei lezate.

Arnica se mai folosește și pentru tratarea luxațiilor și a altor leziuni minore în care există inflamație, dar nu hemoragii sau lacerații ale pielii. În studii efectuate în 1979 și 1980 asupra lactonelor sesquiterpenice, s-a demonstrat capacitatea helenalinei de a inhiba inflamația și artrita cronică la șobolani.

Altă utilizare a plantei este în tratarea infecțiilor bacteriene și fungice. Nu trebuie administrată intern, deși există o formă homeopată ca remediu pentru răni, accidente și șocuri.

Cultivare

Această plantă rezistentă trebuie plantată într-un sol acid, bine drenat. Preferă locurile însorite. Culegerea arnicei sălbatice este interzisă, deoarece este o specie pe cale de dispariție în habitatul ei natural.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul vânătăilor**

TINCTURĂ: Preparați o compresă și aplicați-o pe zona afectată.
CREME, GELURI: Masați pe zona afectată, conform recomandărilor de pe etichetă. Dacă este necesar, repetați de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Arnica este destinată doar uzului extern; preparatele nu trebuie aplicate niciodată în jurul ochilor și gurii, nici pe rănile deschise.
- În cazul contactului cu o rană deschisă, aceasta trebuie spălată cu apă distilată din abundență.
- Este categoric contraindicată copiilor sub 3 ani.
- Conținutul sesquiterpenoid poate produce alergii cutanate, de aceea este bine să efectuați un test alergologic înainte de a o utiliza. Opriți imediat tratamentul la primul semn de iritație; iritația ar trebui să dispară treptat.

Arorut japonez

Pueraria lobata Fabaceae **Numită și** Kudzu

Originar din regiunile semitropicale ale Asiei, arorutul japonez este o plantă agățătoare care poate atinge 30 m lungime. Frunzele de culoare verde-închis sunt compuse din câte trei lobi și susținute de pețiole lungi. Planta este folosită în medicina chineză de pe la anul 200 î.Cr., însă cel mai adesea, ca ingredient culinar. Rădăcinile gălbui-maronii sunt cilindrice. Fructele sunt păstăi care conțin semințe negre.

Părți utile

RĂDĂCINILE ȘI FRUNZELE

- Frunzele se recoltează toamna, iar rădăcinile, primăvara sau toamna.
- Frunzele și rădăcinile se usucă pentru a fi folosite la prepararea de decocturi, pulberi și extracte lichide sau uscate.
- Cea mai frecventă utilizare a plantei este ca agent de îngroșare în bucătărie. Rădăcinile și frunzele prelucrate termic se folosesc ca stabilizatori pentru jeleuri.

Compuși activi

Planta conține numeroși compuși activi, printre care izoflavonoide (daidzeina, daidzina, puerarina), cumarine și saponine.

Utilizări medicinale

Arorutul japonez protejează ficatul și ajută organismul să metabolizeze alcoolul. Cercetări japoneze publicate în 1998 atestă acest lucru, sugerând că acțiunea hepatoprotectoare se datorează mai multor saponine.

Arorutul japonez are faima de a suprima dorința de a bea alcool. Cercetări americane publicate în 1998 arată că puerarina, daidzina și daidzeina scad consumul de alcool la șobolanii dependenți.

S-a demonstrat că planta afectează sistemul hormonal la fel ca estrogenii și este recomandată pentru echilibrarea hormonilor în timpul menopauzei.

Arorutul calmează durerile musculare și este eficient în tratamentul afecțiunilor digestive, ca și în al gripei și răcelii. Crește fluxul de sânge în inimă și creier și este indicat în tratarea anginei și hipertensiunii.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, preferabil la soare. Săditi semințele primăvara la 13-18°C. Cele mai bune sunt semințele înmuiate.

rădăcini zdrobite

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor hepatice, al tulburărilor hormonale din timpul menopauzei și al dependenței de alcool**

DECOCT: Puneți 10 g de rădăcină măcinată la 500 mg de apă clocotită. Fierbeți la foc mic până ce apa scade la jumătate, apoi strecurați. Beți câte o jumătate de cană de 4 ori pe zi.

PULBERE: Luați 500 mg de 3-6 ori pe zi.

EXTRACT USCAT: Luați 300 mg, de 3-6 ori pe zi.

EXTRACT LICHID: Puneți 60 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3-6 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Planta nu a dovedit până în prezent efecte adverse.
- Totuși, se impune sfatul medicului dacă intenționați să o folosiți pentru tratarea unor afecțiuni severe.

Ashwagandha *Withania somnifera* Solanaceae **Numită și** Withania

Nativă din India tropicală, ashwagandha formează tufișuri care pot atinge 1,2 m înălțime. Planta se folosește în medicina tradițională indiană de peste 2 000 de ani. În sanscrită, numele înseamnă „lucrul care miroase a cal", referire nu atât la miros, cât la forța și vitalitatea calului. Se mai spune că planta este afrodiziacă și eficientă în infertilitate. Florile ei verzi-gălbui lasă loc unor fructe de un roșu strălucitor.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Se culeg toamna, se usucă, apoi se mărunțesc pentru a servi la prepararea decocturilor, capsulelor cu pulbere, a tincturilor și extractelor solide și lichide.

Compuși activi

Rădăcina de ashwagandha se evidențiază prin conținutul de withanolid, un steroid antiinflamator. Mai conține alcaloizi, mai ales withasomnină, responsabili pentru calitățile ei sedative.

Utilizări medicinale

Ashwagandha era tradițional prescrisă ca tonic. Această utilizare a fost susținută de o lucrare publicată în 2000 în *Journal of Ethnopharmacology*, care descrie modul în care planta ajută organismul să facă față situațiilor stresante. Planta contribuie la scăderea tensiunii arteriale, a ritmului cardiac și la întărirea sistemului imun. În medicina indiană, le este prescrisă de obicei pacienților convalescenți pentru a învinge oboseala. Planta mai este folosită în tratarea anxietății, iar în doze mari poate induce somnul.

Cercetări efectuate în America în 1991 au demonstrat că ashwagandha conține compuși care acționează în același mod ca și neurotransmițătorii inhibitori principali din sistemul nervos central. De aici și încrederea față de calitățile ei sedative și de inducere a somnului.

Durerile articulare reumatismale răspund bine la proprietățile ei antiinflamatorii, iar conținutul mare de fier al plantei o face utilă în tratamentul anemiei.

Cultivare

Plantați-o în sol uscat, pietros, preferabil în locuri însorite sau ușor umbrite.

rădăcini uscate

rădăcină

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul oboselii cronice și al durerilor articulare reumatice.**

  DECOCT: Se folosesc 1-2 g de rădăcină la o cană cu apă. Fierbeți într-un vas nemetalic timp de 15 minute, lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Se recomandă 2 căni pe zi.

  TINCTURĂ (1:3 în alcool 45%): Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Se recomandă de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul insomniei, anxietății și al depresiei.**

  CAPSULE (250 mg): Se recomandă 2-3 capsule de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să utilizeze această plantă.
- A se evita consumul de barbiturice sau alte tranchilizante concomitent cu ashwagandha.

Astragalus *Astragalus membranaceus, A. mongholicus, A. propinquus* Fabaceae

Numit și Huang qi *Astragalus este orginar din Mongolia și din unele părți ale Chinei și, ca urmare, a fost folosit timp de mii de ani în medicina tradițională chineză. Chinezii cred că planta tonifică Qi-ul (sau vitalitatea inerentă a corpului) și ajută la înfrângerea debilității. Este utilizat la prepararea de decocturi prin fierbere în apă, dar este adăugat și la supă și pilaf pentru realizarea unor alimente medicinale.*

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile de astragalus se recoltează toamna, de la plante cu vârste mai mari de 4 ani.
- Rădăcinile se folosesc la prepararea de decocturi, se adaugă la mâncăruri sau se condiționează în table-te, capsule sau extracte lichide.
- Atât florile, cât și rădăcinile de astragalus sunt galbene, iar rădăcinile mai viu colorate sunt considerate superioare calitativ și mai scumpe.

rădăcini uscate

Compuși activi

Printre compușii identificați în rădăcina de astragalus se numără saponinele, flavonoidele, polizaharidele, fitosterolii și aminoacizii. Saponinele și flavonoidele au proprietăți antioxidante, iar saponinele au și efect hepatoprotector. Flavonoidele dau culoarea galbenă a rădăcinii. Rolul polizaharidelor și al saponinelor a constituit subiectul unor cercetări, ambele grupe de componente părând să stimuleze imunitatea.

Utilizări medicinale

În medicina tradițională chineză, astragalus era prescris pentru un mare număr de boli, iar cercetările științifice recente au validat multe dintre utilizări. Cea mai mare parte a studiilor s-a concentrat asupra rolului plantei în prevenirea infecțiilor virale (precum răceala comună) și în învingerea infecțiilor persistente.

Ambele efecte par să fie consecința faptului că planta îmbunătățește funcționarea sistemului imun, ajutând organismul să lupte împotriva virusurilor. S-a demonstrat și că astragalusul ajută pacienții cancerosi să depășească efectele secundare ale chimioterapiei sau radioterapiei. Se pare și că efectele se datorează parțial capacității compușilor activi ai plantei de a crește imunitatea.

Astragalusul este o plantă tonică sau adaptogenă, care ajută la creșterea energiei și rezistenței persoanelor tinere, dar crește vitalitatea și îmbunătățește funcția cardiacă a vârstincilor.

Printre alte acțiuni medicinale ale astragalusului se numără ameliorarea funcției renale, acțiunea diuretică moderată, antihipertensivă, reparatorie tisulară și de recuperare după hemoragii (inclusiv după naștere), creșterea rezistenței la frig și creșterea motilității spermei la bărbații infertili.

Cultivare

Semințele de astragalus trebuie plantate toamna sau primăvara. Planta preferă soarele și solurile bine drenate, nisipoase.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul infecțiilor virale cronice sau îndelungate; pentru creșterea vitalității și a energiei; pentru creșterea rezistenței la frig**

EXTRACT LICHID: Echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

TABLETE, CAPSULE: Luați conform instrucțiunilor de pe etichetă.

DECOCT: Fierbeți 3-10 g în 2/3 de cană cu apă timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți în 2 prize pe parcursul unei zile.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Astragalusul este recomandat pentru infecțiile cronice (sau persistente), dar nu și în afecțiunile acute.
- Planta le este contraindicată femeilor însărcinate și celor care alăptează.

Boldo *Peumus boldus* Monimiaceae

Acest arbust peren, originar din Chile, este cultivat acum în Italia și în nordul Africii, mai ales în Maroc. El atinge 4-5 m înălțime și are frunze aspre, casante, verzi-cenușii, care emană miros de camfor când sunt strivite. Buchetele de flori galben-palid sunt urmate de fructe mici, negre și lucioase.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SCOARȚA

- Frunzele se usucă și se zdrobesc, fiind utilizate în infuzii.
- Frunzele de boldo se folosesc și la prepararea unor produse farmaceutice care stimulează secreția de bilă.
- Scoarța este recoltată pentru boldină, alcaloidul pe care îl conține.

Compuși activi

Frunzele sunt bogate în uleiuri volatile – ascaridol, cineol și camfor, care îi conferă aroma distinctă. Frunzele și scoarța conțin flavonoide, antioxidanți care luptă împotriva cancerului, precum și diverși alcaloizi, cel mai important fiind boldina.

Utilizări medicinale

Boldo este folosit pe scară largă în medicina plantelor pentru tratamentul litiazei biliare și al variatelor afecțiuni hepatice, gastrice și digestive. Compusul activ, boldina, stimulează secreția biliară și reduce inflamația vezicii biliare.

Boldo are efect calmant asupra mucoasei colecistului, ca și proprietăți antiseptice, și este util în tratarea cistitei. În Chile, planta este folosită de mult timp ca leac pentru sifilis și gonoree, precum și pentru eradicarea viermilor intestinali. În Brazilia, cu boldo se tratează flatulența și aerofagia, afecțiunile hepatice și digestive și este utilizat ca diuretic. Este folosit tradițional în afecțiuni ca reumatismul, guta, icterul, răcelile și durerile de urechi. Boldo este combinat adesea cu plante precum fumărița și rozmarinul în tratarea dispepsiei.

frunze uscate

Cultivare

Se plantează în sol nisipos, bine drenat. Arbustul preferă pozițiile însorite și solurile acide.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul dispepsiei**

INFUZIE: Puneți 1 pliculeț de ceai (2 g) la 200 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți până la 3 căni de infuzie pe zi.

EXTRACT LICHID: Luați 1 linguriță de extract diluat în puțină apă dimineața, pe stomacul gol, și seara, înainte de culcare.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Boldo nu trebuie administrat în timpul sarcinii, deoarece există riscul de avort spontan.
- Până acum, nu s-au semnalat toxicitate sau efecte secundare indezirabile.

Brahmi

Bacopa monnieri Scrophulariaceae **Numită și** Isop de apă

Brahmi este originar din Australia și din alte țări tropicale și crește în zone umede, precum malurile râurilor și ale lacurilor. Este o plantă mică, târâtoare, cu frunze cărnoase și flori albe sau albastre. Brahmi este folosit uneori ca plantă ornamentală pentru acvarii.

Părți utile

PLANTA ÎNTREAGĂ

- Întreaga plantă uscată este folosită în terapii ayurvedice tradiționale. Stă de asemenea la baza unor tablete și extracte lichide.

plantă uscată

Compuși activi

Brahmi conține saponine, triterpene, alcaloizi și flavonoide. Compușii valoroși sunt saponinele de tip damaranic, printre ele numărându-se bacozidele și bacsaponinele. Preparatele comerciale de înaltă calitate cu conținut de brahmi sunt uneori standardizate datorită bacozidelor.

Utilizări medicinale

Brahmi este prescris ca tonic cerebral, având calitatea de a îmbunătăți capacitatea de memorare și de concentrare, mai ales în condiții de stres.

În 2001, un grup de cercetători din Australia a efectuat un studiu dublu-orb, placebo-controlat, care a investigat efectele plantei asupra performanțelor intelectuale. După 3 luni, persoanele cărora li se administrase brahmi au obținut rezultate mult mai bune la testele de măsurare a vitezei și eficacității de procesare a informațiilor, fapt care a confirmat uzul tadițional al plantei ca tonic cerebral. Acest studiu clinic a măsurat și nivelurile de anxietate, rezultând o ameliorare semnificativă la persoanele care au luat brahmi, comparativ cu cele supuse efectului placebo.

Și alte cercetări au susținut aceste calități atribuite plantei și au raportat scăderi ale gradului de oboseală intelectuală și o îmbunătățire a calității somnului, a apetitului și a qi-ului.

În Ayurveda, brahmi este folosit ca tonic al sistemului nervos și este prescris în cazuri de epuizare nervoasă. A mai fost utilizat pentru o gamă largă de afecțiuni precum indigestia, constipația, bronșita și epilepsia, dar și pentru tratarea animalelor.

Cultivare

Brahmi crește în sol umed sau apos, în climate calde până la tropicale. Trebuie protejat de frig. Se înmulțește prin diviziune.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul anxietății și al problemelor de memorie, ca și pentru îmbunătățirea capacității de concentrare**

EXTRACT LICHID: Echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

TABLETE, CAPSULE: Până la 6 g pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Ocazional pot apărea efecte secundare precum greața, uscarea gurii și oboseala. În acest caz, întrerupeți imediat consumul de brahmi.
- A nu se folosi în sarcină și în alăptare.
- Acest articol se referă numai la *Bacopa monnieri*. Numele comun al plantei mai este folosit în medicina ayurvedică pentru a desemna *Centella asiatica*.

Brusture *Arctium lappa (A. majus)* Asteraceae **Numită și** Bardanae

Larg răspândit în emisfera nordică, brusturele este privit de obicei ca o buruiană. Planta crește pe marginea drumurilor și pe șantierele de construcții, ajungând până la înălțimea de 1 m. Inflorescențele plantei, acoperite de cârlige mici, ascuțite, care agață blana și hainele, i-au inspirat pe inventatorii sistemului de prindere Velcro (cu arici).

Părți utile

RĂDĂCINILE ȘI FRUNZELE

- Rădăcina zbârcită, maro-cenușie, are interiorul albicios și tare.
- Planta se recoltează în iulie, înainte de a se deschide florile.
- Rădăcina se folosește mai ales la prepararea de extracte și pulberi; frunzele cu gust amar se folosesc în infuzii.
- În medicina plantelor, brusturele este combinat adesea cu alte plante.

Compuși activi

Rădăcina de brusture stochează un glucid vegetal numit inulină, cu gust dulce. Ea conține și compuși antibacterieni și antifungici. Frunzele conțin arctiopicrină, o substanță amară, care imprimă gustul caracteristic al plantei.

Utilizări medicinale

În medicina tradițională, rădăcina de brusture era folosită mai ales la curățarea sângelui și la tratarea eczemelor și a psoriazisului. Cataplasmele cu frunze erau aplicate pe articulațiile reumatice dureroase.

Azi, planta este încă folosită pentru afecțiuni ale pielii: frunzele sunt prescrise topic în creme sau loțiuni pentru pielea crăpată, julituri și mușcături de insecte, iar rădăcina este administrată intern pentru afecțiuni asociate cu pielea grasă, precum acneea sau furunculele. Rădăcina are efect diuretic și purgativ, ajutând la eliminarea produșilor de excreție. Posedă proprietăți antibacteriene și antifungice. Ea scade glicemia și are potențial în tratarea diabetului. Extractele de rădăcină au efecte estrogenice și se pot dovedi utile în tratarea problemelor menstruale.

rădăcini uscate

Cultivare

Sădiți semințele primăvara într-un colț al grădinii. Brusturele preferă solul grunjos și locurile însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor pielii – acnee, pete, furuncule, panariții**

  INFUZIE: Puneți 5 g de frunze uscate la 1l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 2 căni pe zi.

  CAPSULE (350 mg de pulbere de rădăcină): Luați câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese, cu un pahar de apă. Doza poate crește până la 5 capsule pe zi.

- **În tratamentul eczemei, pruritului, al pielii crăpate, al julițurilor și mușcăturilor de insecte**

  CREME, UNGUENTE, LOȚIUNI: Se aplică pe piele, conform instrucțiunilor producătorului.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au raportat, până în acest moment, efecte secundare sau fenomene toxice.
- Nu se recomandă copiilor sub 15 ani.
- Nu se recomandă în timpul sarcinii.
- Nu folosiți brusture dacă suferiți de diaree.

Buchu *Agathosma betulina* Rutaceae

Originar din regiunile muntoase ale Africii de Sud, buchu este un arbust mic și bogat. Frunzele lui ovale, de un verde-gălbui strălucitor, sunt acoperite de mici depresiuni care conțin uleiul esențial aromatic al plantei. Florile albe sau roz și fructele în formă de ou apar la căderea frunzelor, toamna.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se culeg vara.
- Ele pot fi utilizate singure sau împreună cu alte plante diuretice.

Compuși activi

Uleiul esențial din frunzele de buchu este bogat în pulegon și diosfenol, numit popular „camfor de buchu". Acestea îi conferă aroma distinctă, puternică, care amintește de coacăzele negre, dar care este asemănătoare cu o combinație de rozmarin și mentă. Uleiul mai conține flavonoide și mucilagii.

Utilizări medicinale

Buchu este folosit în general în tratamentul problemelor vezicii și tractului urinar precum cistita, uretrita și prostatita.

Frunzele conțin mucilagii, care calmează mucoasele inflamate, fiind recomandate în inflamațiile căilor aeriene și în bronșita cronică. Buchu este utilizat și pentru tratarea reumatismului și gutei.

Uleiul din frunze are calități diuretice și antiseptice, datorate uleiului volatil, diosfenol.

Buchu poate fi util în afecțiunile digestive: în 2001, cercetători britanici din Londra i-au demonstrat proprietățile antispastice în studii pe animale de laborator. În medicina tradițională, frunzele sunt folosite drept carminativ, adică pentru a elimina gazele din intestine. Ele ameliorează aerofagia asociată sindromului premenstrual. Sunt combinate cu alte plante precum drăcila, coada-șoricelului și nalba-mare.

Cultivare

Înmulțiți buchu din semințe sau butași. Planta trebuie plantată într-un sol bine drenat, acid și se află într-o poziție însorită. Udați abundent în zilele fierbinți și în timp de secetă.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cistitei**

INFUZIE: Puneți un pliculeț (2 g) de pulbere de plantă la o cană de apă clocotită. Beți maximum câte 1 cană de 3 ori pe zi înainte de mese.

CAPSULE (350 g): Luați 1 capsulă cu un pahar mare cu apă de două ori pe zi, la masă.

TINCTURĂ: Beți 40 de picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi înainte de mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu folosiți buchu dacă aveți istoric de afecțiuni renale severe.
- Pulegonul, un constituent al uleiului esențial, este toxic în doze mari.
- Evitați buchu dacă sunteți însărcinată – pulegonul este un stimulent uterin.
- Nu utilizați buchu dacă sunteți în tratament cu agenți anticoagulanți precum warfarina.
- Diureticele pot provoca pierderi de potasiu, dar acest efect secundar poate fi anulat prin consumul ridicat de fructe și legume.

Bujor *Paeonia lactiflora (albiflora)* Paeoniaceae

Florile mari, frumoase ale acestei plante ierboase perene pot fi colorate în roșu, roșu-violet sau alb, și apar lipite de frunzele verzi, lucioase, la începutul verii. Bujorul are o lungă istorie ca plantă medicinală. Numele i se trage de la Paeon, medicul zeilor greci. Sursa puterilor sale terapeutice sunt rădăcinile umflate, tuberoase. Este folosit în medicina tradițională japoneză și chineză încă din Antichitate.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rcoltarea rădăcinilor se face în octombrie și noiembrie, de la plante cu vârsta de 4-5 ani.
- Rădăcinile sunt uscate, mărunțite și folosite la prepararea de infuzii și decocturi.

Compuși activi

Bujorul chinezesc (*P. lactiflora*) conține paeoniflorină (un glicozid moniterpenic). Bujorul de munte (*P. suffruticosa*) conține paeonol și glicozidele derivate, ca și suffruticozide. Bujorul comun (*P. officinalis*) conține paeonină (un ulei esențial), tanini și rășină.

Utilizări medicinale

Bujorul comun are efect sedativ și este un bun remediu pentru hiperexcitabilitate. Acționează asupra sistemului nervos simpatic (care controlează activitatea involuntară a organismului) și calmează astfel spasmele musculaturii netede intestinale.

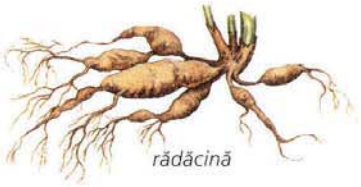
Prin vasoconstricție, bujorul are efect benefic asupra hemoroizilor și venelor varicoase. Mai poate fi folosit pentru tratarea amenoreei și a durerilor menstruale. În unle preparate, planta poate fi combinată cu alte ierburi precum anasonul chinezesc și pelinarița.

Ca și bujorul comun, cel chinezesc are efect sedativ și antispastic. În 2001, cercetători chinezi au demonstrat că paeniflorina din compoziția acestuia previne formarea de trombi în sânge. Proprietățile antiinflamatorii ale acestei varietăți o fac utilă în tratarea reumatismului și a altor afecțiuni inflamatorii. Paeniflorina a fost folosită și pentru tratarea eczemei.

Paeonolul conținut în bujorul de munte ucide bacteriile și previne formarea de trombi. O lucrare din Taiwan publicată în 2001 a arătat că bujorul de munte exercită activitate antivirală împotriva virusului herpes simplex.

Cultivare

Se plantează în sol bogat, bine drenat, la soare sau în locuri ușor umbrite. Odată ce s-a prins, planta nu mai trebuie mutată. A nu se utiliza în preparate de casă.



rădăcină

rădăcini uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Preparatele de tipul decocturilor, tincturilor și infuziilor de bujor pot trata probleme reumatice, gastrointestinale și menstruale, iar extern, bujorul este folosit pentru calmarea eczemei atopice și a durerilor reumatice.**
- **Totuși, preparatele trebuie prescrise de un specialist în medicina plantelor, cu acceptul unui medic.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Planta trebuie administrată numai sub supraveghere medicală.
- Supradoza de rădăcină poate provoca gastroenterită.
- Este contraindicat în sarcină și alăptare.

Busuioc *Ocimum basilicum* Lamiaceae

Deși originar din sudul Asiei, busuiocul este de foarte mult timp cultivat în Europa ca plantă culinară și medicinală. Numele lui provine din cuvântul grec „basilikon", care înseamnă regesc. Este o plantă anuală, care atinge înălțimi de aproximativ 40 cm. Tulpinile lui ascuțite și frunzele moi sunt aromate și acoperite cu perișori. Florile sunt albe, stacojii sau multicolore și formează spirale în vârful plantei.

Părți utile

FRUNZELE ȘI INFLORESCENȚELE

- Tulpinile frunzoase, cu inflorescențe, se recoltează de când apar primele flori, de vara până toamna.
- Frunzele și inflorescențele sunt apoi uscate și blanșate pentru a fi folosite la infuzii și decocturi.
- Extractele alcoolice din inflorescențele proaspete se folosesc la prepararea unguentelor pentru tratarea rănilor.

Compuși activi

Busuiocul conține un ulei esențial (până la 7 ml/ kg), ai cărui compuși activi diferă în funcție de locul de cultivare a plantei. Uleiul esențial al varietății care crește în insulele Oceanului Indian are un conținut de estragol de 65-85%. Varietatea cultivată în sudul Europei și în Egipt produce un ulei esențial al cărui compus esențial este linaloolul. Busuiocul conține și tanini.

frunze uscate

Utilizări medicinale

Busuiocul este renumit pentru capacitatea de a reduce spasmele, mai ales cele ale stomacului. Frunzele ajută digestia și cresc apetitul. Sunt folosite și pentru tratarea flatulenței și aerofagiei.

Extern, calitățile astringente ale plantei sunt un remediu bun în răceli: în gargară, planta ușurează durerile de gât, iar ca inhalant, desfundă sinusurile și căile aeriene. Ca unguent, ajută la vindecarea rănilor și tăieturilor, și se combină adesea cu mentă și chimen. Uleiul esențial combate viermii și germenii. Studii clinice efectuate în India și publicate în 1985 i-au demonstrat efectele antibacteriene la suferinzii de acnee.

Cultivare

Busuiocul trebuie cultivat în soluri bogate, ușoare și bine drenate. Crește și în soluri uscate. Are nevoie de o poziție caldă, însorită, din grădină, dar poate fi cultivat și în ghiveci, pe un pervaz însorit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul indigestiei, pierderii apetitului, flatulenței și aerofagiei**

INFUZIE: Puneți 4-6 g de frunze uscate în 250 ml de apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți o ceașcă de infuzie neîndulcită pe zi. În cazul flatulenței cronice, beți 2-5 cești pe zi între mese. Opriți tratamentul după o săptămână și reluați-l după încă o săptămână.

- **În tratamentul gâtului inflamat**

DECOCT: Fierbeți 2 linguriță de frunze uscate în 250 ml de apă într-un vas acoperit timp de 10-15 minute. Strecurați și lăsați să se răcească. Faceți gargară cu soluția de 2-3 ori pe zi.

- **În tratamentul rănilor și tăieturilor**

UNGUENT: Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite dozele medicinale de busuioc.
- Busuiocul nu trebuie administrat bebelușilor și copiilor mici.
- Nu consumați doze medicinale de busuioc pe termen lung.

Cacao

Theobroma cacao Sterculiaceae **Numită și** Arbore de cacao

Atingând înălțimi de 4-5 m, arborele de cacao își are originea în America Centrală. Frunzele, fructele și florile lui sunt prezente pe toată durata anului. Florile mici, roșiatice, cresc pe suprafața trunchiului și a ramurilor, iar păstăile cresc direct pe coajă. Ele conțin o pulpă albă și 20-40 de semințe – boabele de cacao.

Părți utile

BOABELE

- Boabele sunt procesate prin prăjire și măcinare pentru a extrage cacaoa.
- Sunt în principal folosite la prepararea ciocolatei și a altor alimente.
- Unele derivate, precum untul de cacao, sunt utilizate în industria cosmetică și farmaceutică.

Compuși activi

Boabele sunt alcătuite din 40-60% grăsime solidă – untul de cacao. Acesta este compus din acizi grași (palmitic, stearic și oleic) și trigliceride. Nivelurile acestor compuși variază în funcție de locul de proveniență al arborelui. Boabele conțin și stimulenții teobromină și cofeină, plus proteine, flavonoide, minerale (în special magneziu) și polifenoli și procianide, ambele clase de substanțe combătând radicalii liberi. Fermentarea boabelor le eliberează aroma.

Utilizări medicinale

Deși este privită în general doar ca un aliment delicios, cacaoa este și un tonic – se pare că ridică nivelul serotoninei și al endorfinelor în creier, cu efect de creștere a dispoziției.

Boabele conțin polifenoli – antioxidanți care ajută la prevenirea cancerului, a bolilor de inimă și a ridurilor. Studii japoneze din 2000 au demonstrat capacitatea polifenolilor de a inhiba oxidarea periculoaselor lipoproteine cu densitate mică (LDL), ce cresc riscul bolilor cardiace.

Flavonoidele din cacao îmbunătățesc și funcționarea sistemului circulator.

boabe uscate

În 2000, cercetători americani au arătat că ei combat formarea cheagurilor de sânge și au efect anticoagulant. Acțiunea antiinflamatorie a procianicinelor a fost ilustrată de un studiu publicat în *Journal of Nutrition,* în 2000.

Folosit extern, untul de cacao este recomandat ca tratament pentru pielea aspră, ragade mamare (provocate de alăptat) și pentru buze crăpate.

Cultivare

Arborele de cacao se dezvoltă bine doar în zone calde, unde preferă soluri fertile, umede și bine drenate și locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Deoarece cacaoa (sau ciocolata) nu intră în componența nici unui preparat farmaceutic, cantitatea consumată va fi decisă de fiecare persoană în parte.**
- **În tratamentul pielii aspre și uscate și a buzelor crăpate**

UNT DE CACAO: Aplicați de 4-5 ori pe zi, în funcție de necesități.

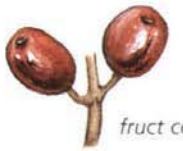
DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Cacaoa le poate provoca migrene persoanelor care nu tolerează substanța.
- Cacaoa poate produce constipație.
- Apelați la medic înainte de a consuma cacao dacă urmați un tratament cu inhibitori de monoaminioxidază (antidepresive) și teofilină, un bronhodilatator.
- Nu consumați cacao dacă suferiți de boli inflamatorii ale intestinului sau de boli cardiace.

Cafea *Coffea arabica* Rubiaceae

Originar din Etiopia, arborele de cafea veşnic verde are frunze lucioase, colorate verde-închis, şi poate atinge înălţimi de 10 m. Florile albe, adunate în mănunchiuri, miros delicat a cafea şi iasomie. Fructele se numesc cireşele, deoarece devin roşii atunci când se coc. Fiecare „cireaşă" conţine câte 2 boabe de cafea.



fruct copt

Părţi utile

SEMINŢELE
(BOABELE DE CAFEA)

- Fructele coapte conţin seminţe verzi, crude, care se folosesc în medicina homeopată.
- Seminţele se prăjesc şi capătă aroma distinctă de boabe de cafea.
- Cofeina este compus activ în anumite medicamente.

Compuşi activi

Acizii fenolici constituie până la 5% din masa boabelor de cafea; ei posedă proprietăţi stimulatorii şi antiseptice. Conţinutul de cofeină variază de la 0,6 până la 3%: cofeina stimulează activitatea în toate organele importante ale corpului. Prăjirea reduce conţinutul de cofeină şi îi adaugă cafelei pigmenţi şi aromă. Boabele conţin şi cantităţi mici de teobromină, tanin şi trigonelină.

Utilizări medicinale

Graţie cofeinei, principalul compus activ al cafelei, ne simţim mai energici. Un studiu efectuat în 1987 apreciază că o cantitate de cofeină mai mică decât cea găsită într-o cană de cafea creşte acuitatea vizuală şi auditivă. Un studiu clinic australian din 1996 a demonstrat proprietatea cofeinei de prevenire a scăderii tensiunii arteriale care apare de obicei după mese. Cercetătorii au concluzionat că această acţiune stimulatoare asupra sistemului cardiovascular este foarte benefică bătrânilor.

Cofeina creşte rata metabolică şi potenţează efectul analgezic al medicamentelor ca aspirina sau paracetamolul. Poate ameliora greaţa şi vărsăturile şi poate trata durerile de cap şi migrenele. Ca stimulent, este vitală în prevenirea comelor care urmează colapsului din intoxicaţiile cu narcotice. Şi alţi constituienţi ai cafelei au roluri importante. Trigonelina, de exemplu, poate uşura migrena, în timp ce teofilina are proprietăţi stimulente, diuretice şi acţionează asupra sistemului cardiovascular. Cercetări din anul 2002, efectuate la Imerial College din Londra, au arătat că teobromina ameliorează tusea.

Extern, cremele cu conţinut de cofeină pot stimula lipoliza – distrugerea grăsimilor din corp – şi sunt o parte utilă a regimurilor de slăbire.

boabe crude

Cultivare

Arborele de cafea nu supravieţuieşte la temperaturi mai mici de 10°C. Îi plac solurile bine drenate şi locurile parţial umbrite.

PREPARARE ŞI DOZAJ

- **În tratamentul oboselii, greţei şi obezităţii**

  COFEINĂ (tablete 50 g): Luaţi 1-2 tablete, conform instrucţiunilor. Nu depăşiţi 2 tablete pe oră sau 12 în 24 de ore.

- **În tratamentul excesului de greutate**

  CREMĂ: Aplicaţi o cremă cu conţinut de cofeină dimineaţa şi spre seară.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAŢI LA MEDIC

PRECAUŢII

- Clasificată ca stimulent, cofeina din diverse preparate trebuie evitată de persoanelei care fac sport de performanţă.
- Cofeina poate agrava sau induce ulcerele peptice şi problemele de reflux.
- Nu se recomandă persoanelor cu afecţiuni cardiovasculare sau acelora care sunt supuse terapiei electroconvulsivante.
- Printre efectele secundare se numără accelerarea ritmului cardiac, durerile de cap, urinările frecvente, insomnia şi agitaţia.
- Aşteptaţi-vă la dureri de cap de sevraj dacă întrerupeţi consumul cafelei.

Carob *Ceratonia siliqua* Caesalpiniaceae

Se crede că „lăcustele" care i-au asigurat supraviețuirea în deșert Sf. Ioan Botezătorul sunt fructele de carob; de aici, numele popular al plantei, Pâinea Sf. Ioan. Marele arbore peren crește în regiunea mediteraneeană și poate atinge înălțimea de 20 m. Florile lui sunt mici, roșiatice, nu au petale și formează mănunchiuri. Fructele sunt păstăi roșu-maronii și conțin câte 8-12 semințe așezate într-o pulpă cărnoasă.

Părți utile

PĂSTĂILE ȘI SEMINȚELE

- Semințele sunt cufundate în apă pentru a se înmuia, apoi se îndepărtează învelișul și partea germinativă.
- Ceea ce rămâne, albumenul, este măcinat pentru a se obține guma de carob.
- Făina de carob se prepară prin uscarea și măcinarea pulpei păstăilor.

Compuși activi

Carobul este alcătuit majoritar din zaharuri și tanini. Aproape 90% din fruct are compuși glucidici și fibre solubile. Este, de asemenea, bogat în mucilagii, care calmează mucoasele inflamate.

Utilizări medicinale

Pulpa păstăilor se folosește pentru tratarea diareei, indigestiei și pirozisului. Făina de carob se amestecă cu făină de semințe de floarea-soarelui și de orez pentru a se obține un preparat absorbant suficient de blând pentru a trata diareea bebelușilor. Teste efectuate în Belgia în 1989 au descoperit că bebelușii care sufereau de diaree își reveneau mai rapid dacă li se administra pulbere de păstăi de carob – posibil, datorită acțiunii taninilor, care nu numai că inactivează toxinele, dar și inhibă creșterea bacteriilor.

Într-un studiu efectuat într-un spital universitar din Turcia în 1998, s-a demonstrat că sucul de carob combate în mod eficient diareea la copii. Carobul ajută la calmarea inflamațiilor intestinale. Atât mucilagiul, cât și guma sunt folosite la tratarea vomei, în preparate ușoare care le pot fi administrate copiilor mici, dar și și femeilor însărcinate.

Guma de carob este un ingredient foarte util pentru a prepara mâncăruri dietetice și este larg utilizată ca substitut de ciocolată fără grăsimi: îi lipsesc nutrienții absorbabili și poate fi folosită ca agent de îngroșare, făcând mâncarea mai consistentă, dar mai puțin calorică.

semințe uscate

păstaie cu semințe

Cultivare

Carobul poate fi cultivat doar afară, nu în seră, în climatul cald mediteraneean și poate tolera un sol uscat.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul diareei**

  FĂINĂ DE CAROB: Luați zilnic 20-30 g amestecate cu apă călduță sau lapte călduț. Pentru a evita iritarea gâtului, adăugați o linguriță de făină de grâu la mixtură. Întrebați un medic înainte de a trata un copil cu diaree – hidratarea cu soluție cu electroliți este vitală.

- **În tratamentul vomei**

  GUMĂ DE CAROB: Pentru adulți: puneți 1 lingură de gumă într-un pahar cu apă. Beți acest amestec seara.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, nu s-au raportat efecte toxice la dozele terapeutice de preparate pe bază de carob.

Cascara *Rhamanus purshianus* Rhamnaceae

Acest arbore peren este originar de pe coasta de vest a Statelor Unite, dar acum se cultivă și în Africa de Est, unde clima este la fel de caldă și de uscată. Cascara atinge înălțimi de 3-12 m și are frunze ovale, cu vârf ascuțit și numeroase nervuri drepte. Fructul lui este o bacă neagră otrăvitoare, care are în mijloc un sâmbure ce conține o sămânță neagră. Scoarța este maronie, înțesată de pori albi.

Părți utile

SCOARȚA

- Se recoltează doar de la arborii de cultură, niciodată de la cei sălbatici. Scoarța se culege vara, preferabil de la copaci în vârstă de 3 ani, apoi se usucă.
- Scoarța proaspătă este toxică, precum cea a crușinului, specie înrudită.
- După uscare și fragmentare, scoarța este folosită la prepararea de infuzii și produse farmaceutice.

Compuși activi

Principiile active din scoarța de cascara sunt glicozidele hidroxiantrachinonice, cunoscute sub numele de cascarozide, care au efect laxativ.

Utilizări medicinale

Scoarța de cascara are efect laxativ sau purgativ, în funcție de doză. Aceste efecte se datorează modului în care planta afectează absorbția apei și electroliților și stimulează contracțiile intestinale. Scoarța de cascara este prescrisă în tratamentul constipației ocazionale și trebuie administrată doar conform prescripției specializate.

Cascara mai poate fi utilă în tratamentul afecțiunilor hepatice. Studii efectuate în China în 2000 au demonstrat că glicozidul emodină reduce dezvoltarea fibrozei în ficatul de șobolan.

Cultivare

Înmulțită prin semințe coapte și butași, această specie crește bine în sol bine drenat, la soare sau în loc puțin umbrit.

scoarță uscată

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Scoarța de cascara poate fi folosită numai cu prescripție specializată. Deși există în comerț unele preparate de cascara, este bine să întrebați un medic sau un specialist în medicina plantelor pentru a evita agravarea problemei.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Datorită puterii sale de acțiune și a posibilelor efecte adverse, cascara trebuie administrată numai sub supraveghere medicală.
- Nu depășiți dozele de cascara prescrise, nici nu combinați produsul cu alte laxative; nu o folosiți mai mult de 8-10 zile consecutiv.
- Uzul prelungit poate provoca dependență laxativă, dureri abdominale și dezechilibru hidroelectrolitic cu scăderea potasemiei.
- Cascara nu le este recomandată copiilor sub 15 ani, nici femeilor însărcinate sau care alăptează.
- Cascara nu le este recomandată persoanelor cu dureri abdominale nediagnosticate, cu inflamații abdominale sau ocluzii.

Castan sălbatic *Aesculus hippocastanum* Hippocastanaceae

Originar din Anatolia, castanul sălbatic este un arbore elegant care poate atinge înălțimea de 30 m. Ramurile sale sunt acoperite de urme mici care seamănă cu copitele de cal. Acestea sunt urme de frunze, adică ceea ce rămâne după ce frunzele cad. Fructul, o capsulă țepoasă, conține o sămânță mare, cunoscută sub numele de castană.

Părți utile

CASTANELE (SEMINȚELE) ȘI SCOARȚA

- Castanele se recoltează în septembrie și octombrie, când se coc.
- Castanele se folosesc crude sau sunt conservate în alcool.
- Scoarța se curăță de pe ramuri primăvara, mai ales pentru a extrage din ea aesculetina.
- Castanele și scoarța se folosesc la prepararea de infuzii, pulberi și extracte uscate sau solubile. Pot fi combinate cu alte plante, precum ghimpele.
- Castanul sălbatic este condiționat și în unguente, creme și geluri.

scoarță și semințe zdrobite

Compuși activi

Castanele conțin o saponină cunoscută sub numele de aescină, care contractă vasele de sânge, acționând împotriva edemelor și a inflamației. Ele conțin și flavonoide și tanini. Scoarța este bogată în cumarine, mai ales în aesculetină, care are proprietăți similare cu cele ale vitaminei P. Vitamina P este un termen folosit pentru flavonoide – substanțe analgezice cu efect antibacterian, care ajută circulația.

Utilizări medicinale

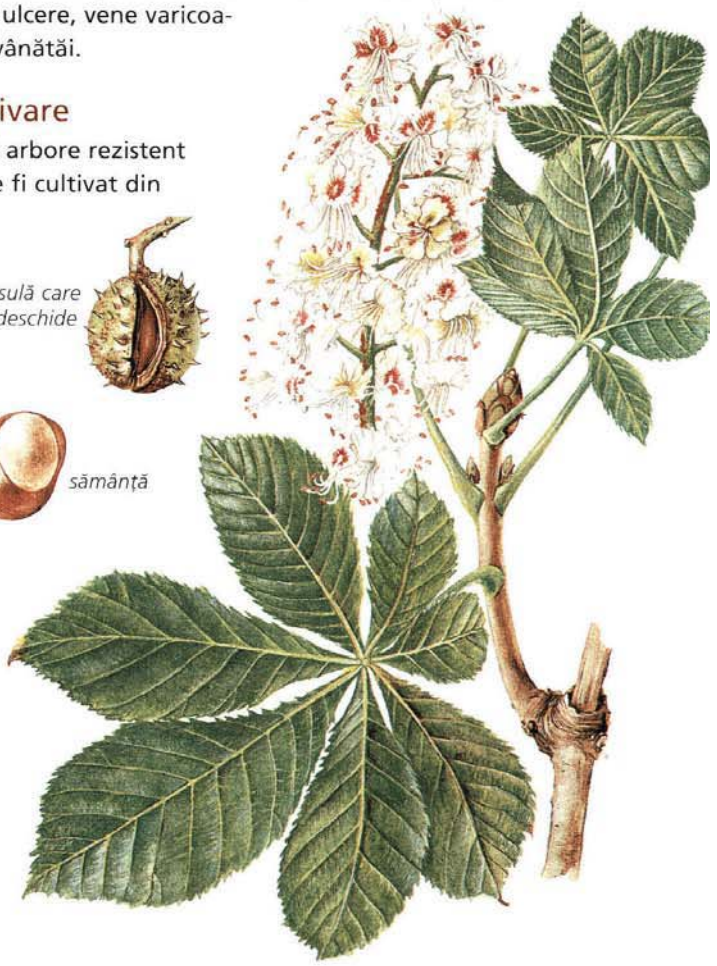
Castanul sălbatic este un tratament eficient pentru afecțiunile venoase și pentru capilarele fragile. În 1994, cercetători francezi au demonstrat că aescina crește fluxul sangvin și scade permeabilitatea capilară, are proprietăți antiinflamatorii și protejează împotriva acțiunii radicalilor liberi. De aceea, castanul sălbatic este un bun remediu pentru hemoroizi, vene varicoase și insuficiență venoasă cronică. Gelurile topice cu aescină sunt prescrise pentru hemoroizi, ulcere, vene varicoase și vânătăi.

Cultivare

Acest arbore rezistent poate fi cultivat din semințe – castane. Se plantează în sol bogat, bine drenat și în locuri însorite sau ușor umbrite.

capsulă care se deschide

sămânță



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor capilarelor și venelor, inclusiv al edemelor și varicelor**

  INFUZIE: Puneți 1 pliculeț la 200 ml de apă clocotită. Beți 1-3 căni pe zi, după mese.

  CAPSULE (75 mg): Luați 2-3 capsule pe zi, la masă.

  EXTRACT LICHID: Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă și beți această cantitate de 3 ori pe zi.

  TABLETE (300 mg): Luați 1 tabletă pe zi.

- **În tratamentul hemoroizilor și al accidentărilor la sport**

  CREMĂ, GEL, UNGUENT: Aplicați de 3-4 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se administra copiilor.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- A se evita în cazul în care suferiți de afecțiuni sau leziuni renale.
- Persoanele care se află sub medicație anticoagulantă (warfarină sau aspirină) trebuie să ceară sfatul medicului înainte de a consuma castan sălbatic.
- Folosirea externă a plantei poate provoca, în puține cazuri, reacții alergice.

Călin *Viburnum opulus (Viburnum opulus var. americanus)* Caprifoliaceae

Călinul este originar din multe regiuni ale emisferei nordice, dar crește și în grădinile din Australia și din Noua Zeelandă, unde există mai multe varietăți. Acest arbust are frunze căzătoare mari, asemenea celor de arțar, fiecare cu câte 3-5 lobi. La sfârșitul primăverii și la începutul verii, călinul poartă mănunchiuri de flori albe, iar toamna, acestea dau naștere unor grupuri de fructe roșii.

Părți utile

SCOARȚA

- Scoarța se recoltează prin jupuire în fâșii. Momentul cel mai propice este primăvara sau la începutul verii, când apar florile.
- Este esențial să nu recoltați prea multă scoarță, altfel copacul poate muri.
- Fructele sunt bogate în vitamina C, dar nu trebuie ingerate, pentru că sunt otrăvitoare.

scoarță uscată

Compuși activi

Printre compușii activi ai călinului se numără taninii (3%), rășina, salicozidele, hidrochinonele (precum arbutina) și cumarinele (inclusiv scopoletina).

Utilizări medicinale

Călinul este mai ales folosit în tratamentul afecțiunilor asociate cu spasmele sau crampele musculaturii netede sau scheletale. Această utilizare este cunoscută de mulți ani – există chiar dovezi că indienii nord-americani foloseau scoarța în acest scop. Planta poate fi administrată și pentru calmarea tensiunii musculare de orice tip, indiferent că este vorba de musculatura voluntară (cea a membrelor) sau involuntară (cea a intestinelor, a căilor aeriene sau a aparatului reproducător feminin). Călinul este prescris adesea pentru ușurarea crampelor gastrice, durerilor de spate și a altor simptome musculare asociate cu ciclul menstrual. Poate fi deosebit de eficient în stres sau anxietate și are acțiuni suplimentare precum cea de relaxare moderată a sistemului nervos.

Călinul poate fi util în tratarea afecțiunilor spastice ale tractului gastrointestinal, precum sindromul colonului iritabil.

În cazul artritei, planta poate calma contracția musculară din regiunea articulației afectate, îmbunătățind mobilitatea, fluxul sangvin și epurarea toxinelor din țesutul bolnav. Călinul este eficient și în cazul durerilor de spate, ajutând la calmarea spasmelor acute și a tensiunii musculare consecutive. În plus, planta este prescrisă uneori pentru afecțiuni cardiovasculare, inclusiv pentru circulație periferică deficitară și hipertensiune. Acțiunea sa sedativă ușoară este eficace în hipertensiune.

Cultivare

Se cultivă din semințe sădite toamna sau din butași. Preferă solurile fertile, bine drenate și locurile însorite din grădini.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor menstruale, al crampelor musculaturii scheletice, spasmelor intestinale și al colicilor urinare sau biliare**

  EXTRACT LICHID: Echivalentul a 0,5-1 g de scoarță uscată, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Fructele sunt otrăvitoare și nu trebuie ingerate.
- A nu se administra în sarcină sau alăptare.

Cătină *Hippophae rhamnoides* Elaeagnaceae

Arbust spinos, cu frunze căzătoare, care poate atinge înălțimea de 5 m, cătina crește mai ales pe pantele uscate și însorite ale Europei. Este importantă în medicina tibetană și este folosită tradițional în China, Mongolia și Rusia. Cătina are frunze înguste, lungi și argintii, asemănătoare cu cele ale salciei. Florile mici, galben-verzui, apar înaintea frunzelor primăvara și sunt urmate de fructe portocalii, pe plantele femele.

Părți utile

FRUCTELE

- Fructele sunt bogate în vitamina C și au un conținut mare de ulei.
- Sucul de fructe presate poate fi consumat ca atare sau transformat în sirop.
- Uleiul este folosit în industria cosmetică.

Compuși activi

Cantitatea de vitamina C conținută în pulpă este mare: 200-600 mg/100 g (de 10 ori mai mult decât în lămâi). Pulpa este și o bună sursă de flavonoide, beta-caroten, vitamina E; conține și o doză mică de substanțe uleioase, predominant acizi grași saturați, ca cel palmitic (benefic pielii), și în mică parte, mononesaturați. Semințele conțin ulei bogat în acizi grași polinesaturați (predominant linoleic și alfa-linoleic).

Utilizări medicinale

Sucul de cătină este o sursă naturală de vitamine, mai ales de vitamina C; 3 linguri mici de suc furnizează doza zilnică necesară unui adult. Vitamina C crește rezistența la infecții și este recomandată în mod special pentru epuizare și convalescență. Femeile însărcinate, sportivii și fumătorii sunt sfătuiți să consume vitamina C. Vitamina C facilitează și sinteza colagenului (necesar sănătății pielii) și ajută organismul să absoarbă fierul.

Vitamina C este antioxidantă și, împreună, antioxidanții care se găsesc în fructele de cătină (vitamina E, carotenul și flavonoidele) ajută la apărarea organismului împotriva radicalilor liberi.

suc de fructe

Cercetări indiene publicate în *Journal of Ethnopharmacology* în 2002 au verificat această activitate, arătând că extractele de frunze și de fructe de cătină inhibă generarea radicalilor liberi in vitro.

Uleiul este un tratament valoros pentru pielea uscată și ajută la vindecarea rănilor și tăieturilor. Calmează iritațiile pielii și vindecă infecțiile. În 2002, cercetători chinezi au descoperit că semințele și pulpa de cătină au efecte preventive și curative asupra ulcerelor gastrice induse experimental la șobolani.

Cultivare

Cătina poate fi cultivată din lăstari sau din semințe sădite toamna. Îi merge bine în sol nisipos, bine drenat, în locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul epuizării nervoase și al lipsei de vitalitate**

  SUC NATURAL SAU SIROP: Beți 1-3 linguriță pe zi, într-un pahar cu apă.

- **În tratamentul pielii uscate, al tăieturilor și rănilor**

  ULEI DIN SEMINȚE SAU DIN PULPĂ: Aplicați uleiul sau preparatele pe bază de ulei pe zona afectată de 1-2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Evitați să consumați suc sau sirop de cătină la sfârșitul zilei, deoarece pot avea un ușor efect stimulant datorat conținutului de vitamina C.

Cânepa-codrului *Eupatorium cannabinum* Compositae/Asteraceae

Originară din zonele împădurite umede din Europa, Asia și Africa de Nord, cânepa-codrului este o plantă ierboasă perenă care poate atinge înălțimea de 1,5 m. Are frunze orientate în jos și tulpină roșie, vizibilă, care la sfârșitul verii este încoronată de o masă de flori mici, colorate de la roz aprins la violet. Fructele, când ajung la maturitate, arată ca niște păstăi încoronate de câte un smoc de perișori albi.

Părți utile

ÎNTREAGA PLANTĂ

- Frunzele se recoltează de obicei primăvara, înainte de apariția florilor.
- Rădăcinile se recoltează primăvara și toamna.
- Florile se culeg la sfârșitul sezonului de înflorire, la începutul toamnei.
- Atât rădăcinile, cât și florile și frunzele se usucă și se folosesc la prepararea de infuzii și tincturi.

Compuși activi

Un ulei esențial din frunze îi conferă plantei mirosul caracteristic. Frunzele conțin de asemenea principii amare, alcaloizi, flavonoide, saponine, tanini, pirolizidine și o rășină. Rădăcina conține puțin ulei esențial, precum și compuși amari și alcaloizi pirolizidinici.

frunze și flori uscate

Utilizări medicinale

Cânepa-codrului este bine-cunoscută pentru proprietatea ei de a ajuta la eliminarea toxinelor din organism, prin stimularea activității hepatice și renale.

Este, de asemenea, frecvent prescrisă pentru combaterea unor afecțiuni ale pielii corelate cu acumulări de toxine ca urmare a bolilor hepatice și renale. Cânepa-codrului este recomandată și pentru tratarea petelor de acnee rozacee și a celor de acnee vulgară.

În fapt, studii efectuate asupra animalelor au arătat că, datorită principiilor amare, extrasul apos de plantă poate stimula secreția biliară la șobolani și este capabil de a exercita o acțiune protectoare asupra funcției hepatice. Cercetările au demonstrat de asemenea că un compus al uleiului esențial, p-cymenul, poate spori rezistența sistemului imun, mărind astfel și rezistența la infecțiile virale care produc gripă, răceli și faringo-laringite.

Unul dintre principiile amare care se găsesc în frunze și rădăcini, eupatoriopicrina, se pare că are proprietăți anticancerigene, după cum au dovedit o serie de studii recente. Această nouă descoperire i-a entuziasmat pe cercetători și este aprofundată în continuare.

Cultivare

Cânepa-codrului crește cel mai bine în sol umed și în locuri însorite sau parțial umbrite. Puteți planta semințele primăvara, dar nu trebuie să folosiți planta la prepararea unor produse pentru administrare internă.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Infuziile și tincturile de cânepa-codrului sunt folosite uneori la tratarea afecțiunilor hepatice și renale. Totuși, se recomandă ca orice preparat pentru uz intern să fie administrat numai prin prescripție specializată.**
- **În tratamentul iritațiilor pielii, petelor, acneei rozacee și al acneei vulgare**

TINCTURĂ, DECOCT: Adăugați 2-4 linguriță la 1 l de apă clocotită. Lăsați să se răcească și aplicați în compresă pe zonele afectate.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Consultați un specialist înainte de a vă administra planta intern.
- Respectați cu strictețe dozele prescrise.
- Consumați în cantități mari, alcaloizii pirolizidinici din cânepa-codrului pot avea efect toxic.

Ceai verde, ceai negru *Camellia sinensis* Theaceae

Originar din China și India, ceaiul reprezintă încă un important produs de cultură în ambele țări. Atât ceaiul verde, cât și cel negru sunt preparate din aceeași plantă, diferența constând în modul de tratare a frunzelor. Arbustul poate atinge înălțimea de 10 m, dar de obicei crește la nivelul de 1m. Florile arborelui de ceai sunt albe și au miros dulce; fructele sunt sub formă de capsule rotunde.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele, recoltate pe tot parcursul anului, sunt folosite la prepararea ceaiului negru sau verde.
- Frunzele din vârful arbustului sunt și cele mai aromate; se culeg doar pețiolul cel mai sus situat și două frunze tinere adiacente.
- Ceaiul negru este fermentat; ceaiul verde este trecut rapid prin abur; astfel, compușii lui activi sunt mai puternici.
- Ceaiul se bea ca infuzie, singur sau amestecat cu alte plante precum menta sau lămâia.
- Frunzele se folosesc la prepararea unor produse farmaceutice precum pulberile și extractele.

Compuși activi

Compusul activ principal al celor două tipuri de ceai este cofeina, cu efect stimulant asupra sistemului nervos central. Ceaiul conține acizi fenolici, flavonoide și tanini. Totuși, fermentația alterează polifenolii din ceaiul negru, de aceea ceaiul verde pare să fie mai eficient din punct de vedere medicinal.

Utilizări medicinale

Frunzele erau folosite de mii de ani pentru a prepara o băutură medicinală care stingea și setea. În medicina tradițională chineză, ceaiul verde tratează o gamă variată de afecțiuni. În plus, are reputația de a prelungi viața.

Cercetări recente s-au axat pe potențialul anticancerigen al ceaiului verde. Mai multe studii pe animale au arătat că polifenolii antioxidanți din ceaiul verde inhibă unele tipuri de cancere, mai ales cele de prostată, pancreas, colon și rect. Acești compuși antioxidanți acționează prin blocarea formării de compuși care provoacă apariția cancerului, precum nitrozaminele, prin suprimarea activării carcinogenilor și prin neutralizarea agenților ce declanșează cancerul.

Efectul stimulator și cel diuretic ale ceaiurilor verde și negru se datorează în principal conținutului lor de cofeină. Acțiunea stimulatoare a ceaiului verde combate epuizarea nervoasă; efectul său diuretic ajută în curele de slăbire. Ceaiul este și antibacterian, iar taninii săi combat diareea.

O infuzie de ceai rece aplicată extern poate calma inflamațiile. În 2002, cercetători americani au confirmat faptul că pigmenții din ceai au proprietăți antiinflamatorii.

frunze uscate

Cultivare

Această plantă tropicală crește cel mai bine într-un climat umed și cald, iar în țările cu climă temperată trebuie cultivat în sere încălzite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul epuizării nervoase și al obezității**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de ceai verde sau negru la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 2 căni pe zi.

CAPSULE (375 mg de extract de ceai verde): Luați 2 capsule dimineața și 2 la prânz.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Consumul de ceai seara poate provoca insomnie.
- O cantitate mare de ceai poate produce constipație, indigestie și agitație, datorită excesului de cofeină.
- Femeile însărcinate sunt sfătuite să limiteze consumul de ceai la 2-3 căni pe zi.

Chimen *Carum carvi* Apiaceae

Cu frunzele sale în formă de pene și mănunchiurile de flori mici, ca niște umbrele albe, chimenul este o plantă de grădină aspectuoasă și populară. Crește până la înălțimea de 1 m și are fructe maronii-închis, cu miros distinctiv. Chimenul este folosit la aromarea diverselor băuturi, cum este Kümmel-ul german.

Părți utile

SEMINȚELE

- Semințele se recoltează în iulie și august, înainte de a se coace.
- Semințele de chimen sunt confundate adesea cu cele de cumin.
- Chimenul este utilizat în medicina plantelor din întreaga Europă sub formă de infuzii și de ulei esențial.

Compuși activi

50-85% din uleiul esențial volatil al chimenului este alcătuit din carvonă, care este antiseptică și îi conferă seminței aroma distinctă. Limomena constituie celelalte circa 20 de procente ale uleiului volatil, în care se află și flavonoide.

semințe uscate

Utilizări medicinale

Chimenul este folosit ca digestiv de mii de ani. El stimulează secreția gastrică și favorizează expulzarea gazelor.

În Europa, chimenul este combinat cu fenicul și anason în infuzii pentru tratarea crampelor intestinale, a aerofagiei și a altor afecțiuni de acest gen cum este flatulența.

Cercetări publicate în 1985 au dovedit efectul benefic al chimenului în alinarea crampelor intestinale: se pare că uleiul de chimen relaxează mușchiul intestinal. El are acest efect și asupra mușchiului uterin și calmează durerile menstruale.

Efectele antibacteriene ale carvonei ajută la eliminarea infecțiilor intestinale. În medicina tradițională arabă, chimenul tratează incontinența la copii. Ca expectorant, chimenul poate ușura tusea. Iar uleiul aplicat extern curăță scabia.

Cultivare

Plantați semințele sau lăstarii în sol bine drenat, în zone însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de mixtură alcătuită din părți egale de chimen, fenicul și anason în 250 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 2-3 minute. Împărțiți infuzia în 2-3 porții și beți-le în timpul zilei, înainte de mese.

Alternativ, luați 1-5 g de semințe de chimen măcinate și lăsați-le să infuzeze timp de 10-15 minute într-o cană cu apă clocotită. Beți acest lichid în cursul zilei în 2-3 porții, înainte de mese.

TINCTURĂ (1:4 în alcool 45%): Luați 10-15 picături în apă rece de trei ori pe zi, după mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul esențial trebuie utilizat conform indicațiilor specialistului.
- Nu s-au înregistrat efecte toxice până în acest moment, de aceea, semințele de chimen pot fi utilizate fără prescripție.
- Ca și alte plante ale acestei familii (coriandru, cumin, mărar), chimenul poate provoca reacții alergice precum rinoreea, hiperlacrimația sau diareea. Dacă observați orice efect secundar, opriți consumul.

Chinină *Chinchona succiruba* Rubiaceae

Originar din America de Sud, arborele de chinină atinge înălțimi de peste 20 m. Are frunze lungi și eliptice, roșiatice pe fața interioară, și flori colorate în roz strălucitor. Stratul extern al scoarței este maro-cenușiu, iar cel interior este maro-roșiatic. Misionarii iezuiți au descoperit proprietățile antimalarice ale chininei în secolul XVII și au preparat medicamentul care a fost numit „scoarța iezuiților".

Părți utile

SCOARȚA

- Scoarța se recoltează toamna, de pe copacii care au vârsta mai mare de 6 ani.
- Odată uscată, scoarța este măcinată și utilizată la prepararea tincturilor, a extractelor uscate, a decocturilor și a vinului medicinal.

Compuși activi

Alcaliozii, mai ales chinina și chinidina, alcătuiesc între 5 și 15% din scoarța arborelui. Ea conține de asemenea circa 8% tanini și cantități considerabile de chinovină amară.

Utilizări medicinale

C. succiruba este una dintre multele specii de arbore de chinină din care este extrasă chinina, un medicament antimalaric extrem de puternic.

Chinina și chinidina au și efect antispastic, ceea ce face ca scoarța să fie utilă și în tratamentul crampelor musculare. Totuși, o serie de cercetări efectuate recent de specialiști australieni avertizează că aceste substanțe pot provoca hemoragii subcutanate.

Alcaloidul chinină este folosit în medicina convențională ca antiaritmic.

Chinovina amară din scoarța arborelui stimulează secreția gastrică și ajută la ameliorarea apetitului. Datorită acestui efect tonic, scoarța este utilă în tratarea epuizării nervoase, a febrei și gripei. Scoarța se combină adesea cu alte plante antipiretice precum salcia și crețișoara.

Scoarța arborelui de chinină are de asemenea un efect antibacterian, iar taninii pe care îi conține ajută la vindecarea rănilor. Scoarța arborelui de chinină este folosită extern pentru vindecarea rănilor și escarelor de decubit.

scoarță uscată

Cultivare

În zonele temperate, arborele de chinină se cultivă în sere sau în ghiveci, pe un pervaz însorit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul indigestiei, lipsei apetitului și al epuizării nervoase**

  TINCTURĂ (1:5 în alcool 25%): Adăugați 2-4 ml într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi.

  VIN MEDICINAL: Beți 1-2 linguri de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul frigurilor și al gripei**

  DECOCT: Puneți 0,5 g de scoarță măcinată fin la o cană de apă. Fierbeți timp de 3 minute, apoi infuzați timp de 10 minute și îndulciți după gust. Beți 3 căni pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mese.

- **În tratamentul rănilor cicatrizate, escarelor de decubit și al rănilor stabilizate**

  DECOCT: Puneți 30 g de scoarță măcinată la 1 l de apă. Fierbeți timp de 5 minute. Utilizați soluția pentru dezinfectarea zonelor afectate o dată sau de două ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se administra scoarță de arbore de chinină concomitent cu medicamente anticoagulante, pentru că le potențează efectul.
- A nu se administra în timpul sarcinii sau în cazul alergiei cunoscute la chinină sau chinidină.

Chiparos *Cupressus sempervirens* Cupressaceae **Numită și** Chiparos italian

Arbore specific țărilor mediteraneene, chiparosul are scoarță gri-roșiatică și frunze mici, triunghiulare, opuse, care înfășoară întreaga creangă. Florile femele produc fructe (conuri), alcătuite din solzi rotunzi și moi, care devin gri-gălbui atunci când se coc. Atât vechii egipteni, cât și romanii au dedicat acest copac zeilor morții și ai lumii de dincolo, ceea ce explică de ce este plantat adesea în cimitire.

Părți utile

CONURILE

- Se recoltează când sunt încă verzi și se folosesc la prepararea de infuzii, pulberi sau extracte pentru capsule, tablete și soluții buvabile.
- Chiparosul se mai folosește la prepararea de geluri și unguente pentru uz extern.

Compuși activi

Conurile de chiparos sunt alcătuite, în cea mai mare parte a lor, din proantocianidine dimerice, care întăresc peretele venos și îmbunătățesc circulația, mai ales în membrele superioare și în cele inferioare.

Conurile conțin o cantitate mică de ulei esențial și de acizi diterpenici.

Utilizări medicinale

Datorită faptului că poate trata eficient toate tipurile de afecțiuni venoase, chiparosul este prescris uzual pentru pacienții suferinzi de hemoroizi și vene varicoase. Formulele combină adesea chiparosul cu castanul sălbatic și cu hamamelisul.

Chiparosul este antiseptic, sedativ și diuretic. De asemenea, are și proprietăți antispastice, ceea ce explică utilizarea lui pentru ușurarea tusei.

Cultivare

Chiparosul se dezvoltă în condiții optime pe soluri bine drenate, acide sau alcaline, în locuri însorite.

fragmente de conuri uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul venelor varicoase și al hemoroizilor**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de conuri mărcinate la o cană de apă clocotită. Beți 4-5 căni pe zi, înainte de sau între mese.

SOLUȚII BUVABILE: Puneți 40-60 de picături în puțină apă, pentru diluare. Beți câte o doză de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

- **În tratamentul venelor varicoase**

GELURI, UNGUENTE: Aplicați ușor pe zonele afectate. Masați în amonte față de cursul venos. Faceți această operațiune seara, înainte de culcare, sau conform prescripției.

AROMOTERAPIE: Diluați 2-4 picături în ulei excipient și masați zonele afectate.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, nu au fost înregistrate semne de toxicitate ca urmare a utilizării conurilor de chiparos, chiar la administrarea pe perioade lungi.
- Se recomandă precauție în cazul gravidelor și al femeilor care alăptează.

Cicoare *Cichorium intybus* Asteraceae

Foarte prețuită de vechii romani, care o cultivau ca legumă, cicoarea sălbatică poate fi întâlnită adesea pe terenurile virane și pe marginea drumurilor în Europa. Atingând înălțimi de circa 1 m, această plantă perenă are frunze adânc zimțate, care înconjoară tulpinile drepte și care se înclină spre sol. Inflorescențele apar între iunie și septembrie. Cele mai multe sunt colorate în albastru puternic, dar pot fi și roz sau albe.

frunze și rădăcini uscate

Părți utile

FRUNZELE, FLORILE ȘI RĂDĂCINILE

- Frunzele se recoltează când planta înflorește și se folosesc la prepararea infuziilor.
- Florile și rădăcinile pot fi recoltate în orice perioadă a anului, dacă se folosesc proaspete, sau în septembrie, dacă se folosesc uscate. Rădăcinile se mărunțesc înainte de a fi uscate la soare.
- Rădăcinile se prăjesc și se macină; din ele se prepară un substitut de cafea.

Compuși activi

Întreaga plantă de cicoare conține un suc lăptos, al cărui constituent major – cam 45-60% – este inulina. Acidul fenolic se găsește în flori, iar rădăcinile conțin lactone sesquiterpenice amare.

Utilizări medicinale

Proprietățile antiinflamatorii și antiseptice ale cicoarei se cunosc de secole. Era folosită sub formă de cataplasme pentru a ușura inflamațiile. Aceste proprietăți se datorează acidului fenolic, care are și acțiune diuretică și diminuează edemele. Recent s-a demonstrat că planta ameliorează inflamația produsă de gută și reumatism.

Inulina încurajează creșterea bacteriilor necesare pentru buna funcționare a intestinelor. De aceea, cicoarea poate fi utilă în prevenirea și tratarea problemelor precum digestia leneșă, ulcerele gastrice și flatulența. S-a demonstrat și faptul că inulina poate scădea nivelul colesterolului sangvin.

Atât inulina, cât și lactonele sesquiterpenice sunt principii active care stimulează fluxul sucurilor digestive, inclusiv al celui biliar. Aceasta permite ficatului să lucreze mai eficient. În 1998, cercetători indieni au confirmat faptul că rădăcina are acest efect protector.

Cultivare

Cicoarea crește bine în aproape toate tipurile de sol, mai ales în cele bogate și bine drenate. Planta preferă locurile însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor rinichilor și ale ficatului, al aerofagiei, eructației persistente, al digestiei leneșe și al flatulenței**

DECOCT: Puneți 15-30 g de amestec de rădăcină, frunze și flori la 1 l de apă. Fierbeți timp de 5 minute. Strecurați și beți 1 cană înainte de prânz și de masa de seară.

PREPARATE INSTANT PENTRU BĂUT: Adăugați 1 linguriță cu vârf de cicoare instant la o cană de apă clocotită. Adăugați lapte și îndulciți după gust.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Persoanele care suferă de un blocaj sau de o inflamație a intestinelor trebuie să consulte un specialist în medicina plantelor înainte de a consuma cicoare.
- Până în acest moment, nu s-au raportat efecte adverse.

Cimbru *Thymus vulgaris* Lamiaceae

Arbust peren cu viață lungă, cimbrul crește pe dealurile aride din preajma Mediteranei. Frunzele mici, verzi-cenușii, cu marginile curbate în interior, acoperă ramurile subțiri ivite din tulpinile lemnoase. Din mai până în august apar conuri de flori mici, albe sau rozalii. Gustul cald și înțepător și aroma bogată a frunzelor fac din cimbru un condiment popular pentru o mulțime de preparate culinare.

Părți utile

FRUNZELE ȘI PEȚIOLELE FLORILOR

- Frunzele și pețiolele se recoltează la începutul sezonului de înflorire și se usucă cu grijă, ferite de soare.
- Cimbrul uscat se folosește la prepararea de infuzii, pulberi pentru capsule și produse farmaceutice ca siropurile de tuse.
- Din ele se poate extrage și un ulei esențial, care intră în compoziția unor creme și unguente antiseptice. O plantă înrudită, cimbrul spaniol, este folosită și ea pentru calitățile antiseptice ale uleiului esențial.

Compuși activi

Frunzele uscate și pețiolele florilor cimbrului conțin flavonoide și 0,5-2% ulei esențial. Compoziția uleiului esențial variază; thymolul, metilchavicolul, cineolul și borneolul sunt întotdeauna prezente.

Utilizări medicinale

Cercetările au arătat că flavonoidele din cimbru – metilchavicolul și thymolul – au efect musculorelaxant. Ca urmare, planta este larg folosită ca antispastic, pentru tratarea problemelor digestive precum aerofagia, eructația persistentă, flatulența, digestia leneșă și fluxul biliar sărac.

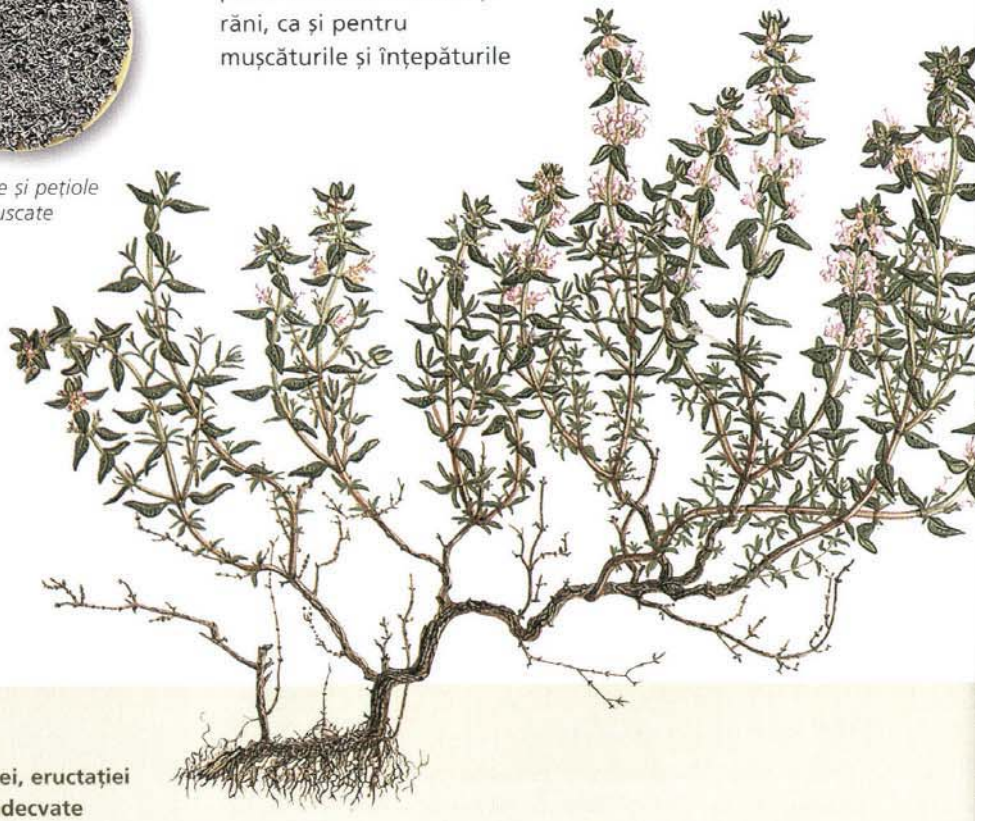
Cimbrul este eficient și în calmarea tusei și poate decongestiona nasul atacat de guturai, febra fânului și astm.

Studiile au demonstrat că uleiul esențial de cimbru este antiseptic, de aceea este recomandat adesea pentru tăieturi minore și răni, ca și pentru mușcăturile și înțepăturile de insecte. Planta este prescrisă uneori în tratamentul afecțiunilor gingivale.

frunze și pețiole uscate

Cultivare

Se cultivă din semințe care se sădesc la începutul lui aprilie sau din lăstari recoltați vara. Crește bine în locuri calde, însorite, pe sol bogat, uscat și afânat.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul digestiei leneșe, al aerofagiei, eructației persistente, flatulenței, secreției biliare inadecvate și al tusei**

  INFUZIE: Puneți 2 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 3 căni pe zi.
  CAPSULE (325 mg): Luați 3 capsule pe zi, cu multă apă.

- **În tratamentul rănilor și al durerilor musculare**

  INFUZIE (*vezi* mai sus): Folosiți-o pentru spălarea zonei afectate, de mai multe ori pe zi.
  UNGUENT: Aplicați pe zonele afectate de mai multe ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, cimbrul nu a prezentat efecte adverse, dar utilizarea excesivă nu este recomandată.
- În sarcină și alăptare este recomandat un consum moderat de cimbru.
- Uleiul esențial trebuie folosit doar sub supraveghere medicală.

Cimbru de grădină *Satureja montana* Lamiaceae

Acest mic arbust peren lemnos crește în stare sălbatică în zonele cretoase, bine drenate, ale sudului Europei și poartă frunze groase, lucioase, în formă de lance. Cimbrul de grădină este cultivat ca plantă aromatică pentru bucătărie încă din Evul Mediu. Florile lui sunt albe sau stropite cu roz.

Părți utile

INFLORESCENȚELE NELEMNOASE

- Planta se recoltează imediat ce florile încep să se deschidă, vara.
- Recolta poate fi uscată pentru a fi folosită la gătit sau la prepararea de infuzii, sau poate fi procesată pentru obținerea uleiului esențial.

Compuși activi

Uleiul esențial este bogat în carvacrol și thymol, însă conține și monoterpene. Amestecul exact de compuși variază în funcție de perioada anului și de vreme.

Utilizări medicinale

Cimbrul de grădină își datorează în primul rând proprietățile terapeutice uleiului esențial. Planta este folosită în mod tradițional pentru calitățile ei tonice și astringente. În zilele noastre, este inclusă într-o serie de produse farmaceutice care calmează spasmele intestinale și acționează împotriva infecțiilor bacteriene și fungice.

Extern, proprietățile antiseptice ale plantei o recomandă în tratamentul rănilor ușoare, al infecțiilor fungice ale pielii, al ulcerelor bucale, candidozei și al inflamațiilor gâtului.

În 1998, studii in vitro efectuate în Japonia au arătat că cimbrul de grădină are o puternică activitate împotriva virusului HIV de tip I.

Cultivare

Plantați semințele cimbrului de gădină primăvara, într-un loc luminos. Alegeți un sol bine drenat, preferabil alcalin.

inflorescențe uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul eructației persistente, al aerofagiei și diareei**

  INFUZIE: Puneți 20 g de inflorescențe uscate la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

- **În tratamentul bronșitelor și cistitelor**

  ULEI ESENȚIAL: Necesită supraveghere specializată.

- **În tratamentul rănilor minore**

  INFUZIE: Puneți 30 g de inflorescențe uscate la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Aplicați direct pe rană, pentru a o curăța.

- **În tratamentul infecțiilor fungice cutanate**

  COMPRESĂ: Înmuiați o compresă în infuzie (*vezi* mai sus) și aplicați pe aria afectată de 2 ori pe zi.

- **În tratamentul ulcerelor bucale și inflamațiilor gâtului**

  GARGARĂ: Folosiți infuzia (*vezi* mai sus) de 3-4 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul esențial se administrează intern numai sub supraveghere specializată.
- Când folosiți extern uleiul esențial, există riscul iritării pielii.
- Cimbrul de grădină nu este recomandat sub nici o formă femeilor însărcinate.

Cireș sălbatic *Prunus serotina* Rosaceae

Cireșul sălbatic este un arbore mare, originar din America de Nord. Frunzele lui lucioase, fin indentate, devin galbene sau roșii înainte de a cădea, toamna. Florile parfumate și albe apar de la sfârșitul primăverii până la începutul verii și sunt urmate de fructe mici, negru-violacee. Scoarța este netedă, lucioasă și maroniu-roșiatică la tinerețe, devenind mai aspră și mai întunecată pe măsură ce arborele îmbătrânește.

Părți utile

SCOARȚA INTERNĂ

- Partea interioară a scoarței poate fi curbată, plată sau crestată. De obicei se recoltează în bucăți cu grosimea de 4 mm (bucățile mai mari au proprietăți medicinale inferioare).
- Scoarța se folosește la prepararea de extracte lichide prescrise de specialiștii în medicina plantelor.

Compuși activi

Printre compușii activi ai scoarței de cireș sălbatic se numără cumarinele, taninii, zaharurile, benzaldehida, rășina și acidul eudesmic. Prunazina, o glicozidă cianogenică, contribuie în mare măsură la acțiunea antitusivă a plantei.

Utilizări medicinale

Scoarța de cireș sălbatic este folosită de mult timp ca antitusiv, fiind menționată cu acest rol în *Pharmacopoeia* Statelor Unite din 1820. Tradițional, planta era administrată pentru calmarea tusei apărute în boli comune precum tuberculoza sau tusea convulsivă.

Specialiștii de azi folosesc încă planta în aceleași scopuri, prescriind-o sub formă de siropuri pentru tratarea răcelii, gripei, bronșitei, traheitei, pneumoniei și pleureziei, mai ales în situațiile în care

extract lichid

tusea este seacă, neproductivă, iritativă sau spastică.

Datorită taninilor, scoarța de cireș sălbatic are și proprietăți astringente, fiind folosită pentru tratarea diareei și hemoroizilor. Era utilizată de femeile cherokee pentru ușurarea travaliului, dar avea și rolul de sedativ moderat.

Cultivare

Cireșul sălbatic crește cel mai bine în climate reci până la moderate, pe sol bine drenat, irigat și cu mult soare. Se sădesc plante cu rădăcină în timpul iernii sau se plantează semințele.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Scoarța de cireș sălbatic trebuie administrată numai la indicația unui specialist în medicina plantelor.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Scoarța de cireș sălbatic este toxică în doze foarte mari și trebuie administrată numai sub supravegherea unui medic sau a unui specialist în medicina plantelor.
- A nu se depăși doza prescrisă.
- Le este contraindicată copiilor, gravidelor și femeilor care alăptează.

Ciumărea *Galega officinalis* Fabaceae

Întâlnită în sălbăticie în sudul Europei și în Asia, ciumăreaua este un arbust peren care poate atinge înălțimi de 1,5 m. Dacă zdrobim frunzele, acestea emană un miros de burduf de capră. Frunzișul constă în 6-8 mănunchiuri colorate în verde-strălucitor, iar florile albe sau roz, în formă de fluture, apar pe toată durata verii. Când se coc, păstăile lungi se răsucesc și se deschid, eliberând semințele.

inflorescențe uscate

Părți utile

FLORILE

- Florile se recoltează când sunt complet deschise, între iulie și septembrie.
- Odată uscate, ele se folosesc la prepararea de infuzii, pulberi și tincturi.

Compuși activi

Alcaloidul galegină și derivații lui se găsesc în întreaga plantă. Ciumăreaua conține și crom, flavonoide și tanini, care ajută coagularea sângelui.

Utilizări medicinale

Ciumăreaua poate fi utilă ca tratament adjuvant în diabetul zaharat de tip II (insulino-independent), fiind bogată în crom, care combate deficitul de absorbție a glucozei în organism. Studii pe animale efectuate în Scoția au arătat că galegina poate scădea glicemia. Chiar dacă acest remediu este bun, pacientul diabetic trebuie să urmeze și medicația adecvată prescrisă. În plus, cercetătorii scoțieni au demonstrat capacitatea galeginei de a reduce apetitul, efect benefic în tratamentul obezității.

Ciumăreaua se recomandă și pentru tratarea problemelor digestive și ameliorează constipația cronică. Este diuretică, ajutând la prevenirea edemelor provocate de retenția de fluide. Galegina este responsabilă și pentru proprietățile antibacteriene ale plantei, așa cum au arătat cercetări efectuate în India în 2001. Această calitate, combinată cu efectele antiinflamatorii ale flavonoidelor, explică efectul plantei în combaterea febrei.

Cultivare

Ciumăreaua poate fi cultivată din semințe, care se plantează toamna. Îi plac solurile umede, adânci, bine drenate și locurile însorite sau ușor umbrite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Preparatele din ciumărea trebuie administrate numai la recomandarea unui medic sau a unui specialist în medicina plantelor. Deoarece dozele mari sunt potențial toxice, este foarte important să se respecte dozajul prescris.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deoarece ciumăreaua poate provoca reacții adverse, mai ales în combinație cu alte medicamente, este important să cereți sfatul medicului înainte de a folosi această plantă.
- Dozele prescrise trebuie respectate cu strictețe, deoarece supradozarea poate duce la hipoglicemie severă.
- Deși preparatele din ciumărea sunt uneori prescrise pentru stimularea lactației, este bine să le evitați până la stabilirea toxicității acesteia prin studii riguroase. S-a raportat un nivel toxic important în laptele oilor.

Coacăz negru *Ribes nigrum* Grossulariaceae

Răspândit în întreaga Europă, mai puțin în părțile ei nordice, coacăzul negru este cultivat pentru fructele lui negre și dulci. Arbust cu frunze căzătoare, el poate atinge înălțimea de 1,3 m. Frunzele lui aromate sunt dințate și au glande galbene care conțin ulei pe fața inferioară. Florile mici și verzi formează grămezi ușoare care atârnă primăvara, urmate de fructe comestibile, cu miros dulce.

Părți utile

FRUCTELE ȘI FRUNZELE

- Frunzele se culeg în aprilie și mai, înainte de apariția florilor.
- Fructele se culeg vara, când sunt coapte, și se usucă imediat, pentru că putrezesc repede.
- Coacăzul negru se folosește în infuzii, extracte și pulberi. Fructele și frunzele sunt utilizate pentru aromarea unor produse farmaceutice.

Compuși activi

Coacăzele negre sunt bogate în zaharuri și acizi organici; ele conțin polifenoli (mai ales flavonoide și antocianine), cu efect benefic asupra sistemului venos. Frunzele conțin o cantitate mică de uleiuri esențiale și flavonoide. Antocianinele și flavonoidele sunt responsabile pentru efectele antiinflamatorii ale plantei și pentru capacitatea sa de a proteja vasele de sânge.

Utilizări medicinale

Coacăzul negru este utilizat de mult timp pentru tratarea reumatismului, iar efectul lui antiinflamator a fost dovedit. În 1994, cercetători americani au demonstrat că uleiul plantei este un tratament eficient pentru artrita reumatoidă. Studii scoțiene efectuate anterior, în 1992, au arătat că uleiul este eficient în tratamentul afecțiunilor inflamatorii. În tratamentul durerilor reumatice, el poate fi folosit în combinație cu alte plante precum salcia și gheara-diavolului.

Coacăzul-negru poate fi utilizat în ape de gură, în cazul hemoragiilor gingivale sau în gargară, pentru inflamațiile gurii sau ale gâtului.

Cercetările au subliniat efectul protector al coacăzelor negre asupra capilarelor, conferindu-le rezistență – fructele sunt prescrise adesea în cazul afecțiunilor arteriale și venoase, inclusiv al venelor varicoase. Mai mult, coacăzul negru este un ingredient care se găsește în multe medicamente destinate îmbunătățirii circulației venoase, pentru subțierea sângelui.

Infecțiile, inclusiv cele ale tractului urinar, pot fi tratate cu coacăz negru. Studii efectuate în 1976 au arătat că antocianinele din fructe inhibă creșterea bacteriilor, iar în 2001, cecetători japonezi au demonstrat acțiunea lor antivirală asupra virusului gripei.

Fructele sunt bogate și în vitamina C și pot ajuta organismul să lupte împotriva infecțiilor.

Cultivare

Se plantează în sol argilos, bine drenat, în spații însorite sau ușor umbrite.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor arteriale și venoase, al infecțiilor urinare și al durerilor reumatice**

INFUZIE: Puneți 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

CAPSULE (340 mg de pulbere de frunze combinate cu gheara-diavolului și cu salcie): Luați 2 capsule de 3 ori pe zi.

EXTRACT DE FRUNZE (combinat cu boldo și cu mesteacăn): Puneți 15-30 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Când sunt respectate dozele terapeutice, nu se semnalează efecte toxice.
- A nu se utiliza în combinație cu gheara-diavolului în cazul în care suferiți de ulcer gastric sau duodenal.

Coada-calului *Equisetum arvense* Equisetaceae

Plantă care prosperă în zonele mlăștinoase, coada-calului se găsește pe toată întinderea Europei și a Statelor Unite. Tulpina fertilă moare și este înlocuită de o tulpină sterilă înaltă care poartă mai multe cercuri de frunze. Planta, care seamănă oarecum cu o perie de curățat sticle, era folosită odinioară ca abraziv pentru curățarea oalelor sau pentru lustruirea lemnului.

Părți utile

TULPINA STERILĂ

- Tulpinile se recoltează toamna.
- Tulpinile cu urme maronii se aruncă, pentru că acest aspect indică prezența paraziților.
- Odată uscate, tulpinile se pot folosi numai dacă își păstrează culoarea verde.
- Din coada-calului se prepară de obicei o pulbere, dar poate fi folosită proaspătă sau ca extract lichid sau tinctură.

Compuși activi

Coada-calului este bogată în minerale. Cel mai important este siliciul, despre care se crede că are efecte antiartritice și de tonifiere a țesutului conjunctiv. Tulpina mai conține flavonoide – cu efect antioxidant și diuretic – acizi organici și nicotină.

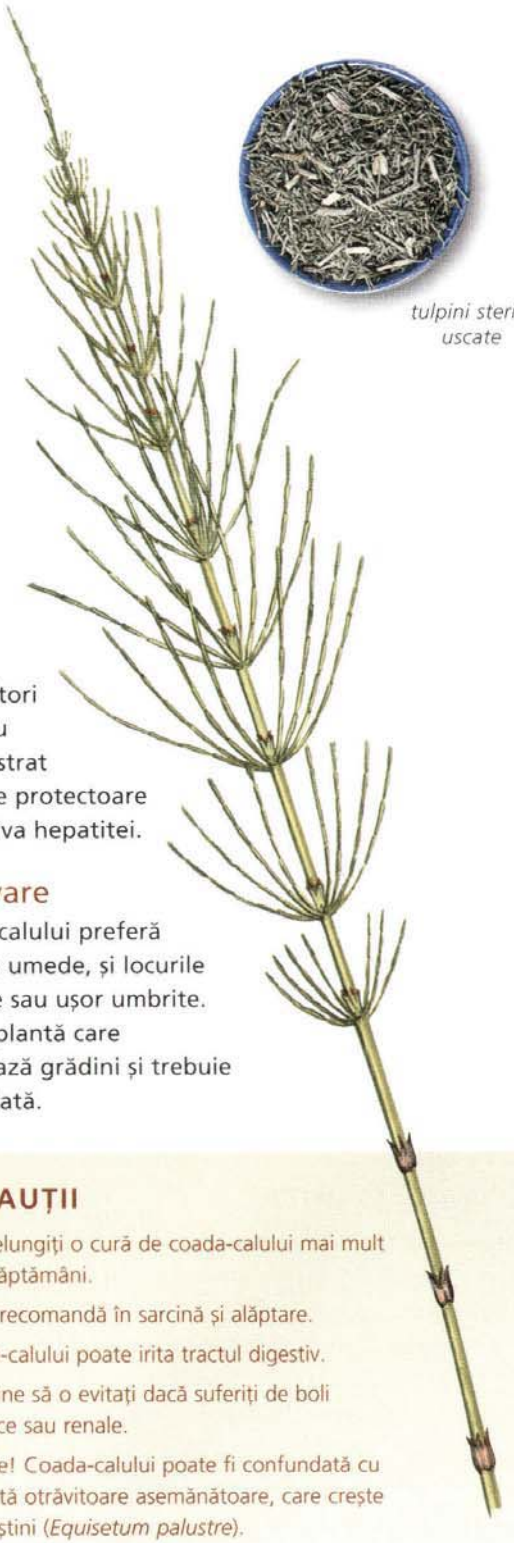
Utilizări medicinale

În mod tradițional, extractele de coada-calului erau folosite pentru tratarea unei game variate de afecțiuni precum infecțiile genito-urinare, bolile renale, problemele prostatei, obezitatea, artrita, ulcerele hemoragice și tuberculoza. Siliciul conținut se pare că tonifică țesutul conjunctiv – din tendoane, ligamente, cartilagii și os – ceea ce poate explica utilizarea plantei în afecțiunile reumatice.

Coada-calului este, de asemenea, prescrisă pentru combaterea celulitei, un depozit grăsos care se colectează în jurul coapselor și al feselor. Ea constituie o sursă de minerale pentru persoanele predispuse la fracturi osoase și este folosită pentru tratarea tetaniei – tresăriri și contracții involuntare.

Coada-calului este prescrisă pentru hemoragiile interne și externe și pentru scurgerile vaginale. În 2002, cercetători ruși i-au demonstrat efectele protectoare împotriva hepatitei.

tulpini sterile uscate



Cultivare

Coada-calului preferă solurile umede, și locurile însorite sau ușor umbrite. Este o plantă care invadează grădini și trebuie controlată.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor renale, al reumatismului, celulitei și al secuselor musculare**

INFUZIE: Puneți 2-4 g de tulpini uscate la 200 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute. Sau folosiți un pliculeț cu plantă la o cană de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute. Beți o cană pe zi.

MACERARE LA RECE: Puneți 2-4 g de tulpini la 200 ml de apă rece. Lăsați să se macereze timp de 12 ore, apoi strecurați. Beți câte jumătate din această cantitate, de 2 ori pe zi.

EXTRACT LICHID: Luați 25 de picături într-un pahar cu apă, de 4 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu prelungiți o cură de coada-calului mai mult de 6 săptămâni.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- Coada-calului poate irita tractul digestiv.
- Este bine să o evitați dacă suferiți de boli cardiace sau renale.
- Atenție! Coada-calului poate fi confundată cu o plantă otrăvitoare asemănătoare, care crește în mlaștini (*Equisetum palustre*).

Coada-șoricelului *Achillea millefolium* Asteraceae

Această plantă europeană crește pe solurile aspre de pe pășuni și de pe marginea drumurilor. Frunzele ei verde-închis sunt divizate în mai multe segmente, aspect reflectat de numele latin de „millefolium", adică „o mie de frunze". Capetele plate ale inflorescențelor, alcătuite din multe flori albe sau roz, apar vara.

Părți utile

INFLORESCENȚELE, PĂRȚILE NELEMNOASE ALE PLANTEI ȘI SEMINȚELE

- Planta se recoltează imediat după înflorire, din iunie, în octombrie.
- De obicei, coada-șoricelului se usucă pentru a fi folosită la prepararea de infuzii, dar este consumată și în stare proaspătă. Este disponibilă și sub formă de extract lichid, tinctură sau pulbere.

Compuși activi

Florile conțin 0,2-0,5% ulei esențial, iar frunzele, 0,02-0,07%. Uleiul conține sesquiterpene, mai ales azulenă, și lactonă achilleinică, cu efect antiinflamator. Sunt prezenți și taninii, flavonoidele antiinflamatorii, alcaloizii și principiile amare.

inflorescențe uscate

Utilizări medicinale

Ca urmare a acțiunii numeroșilor săi compuși activi, coada-șoricelului are utilizări medicale. Calitățile sale antispastice, carminative (ajută la eliminarea și la inhibarea producerii gazelor intestinale), antiinflamatorii și antihelmitice (capacitatea de a distruge viermii intestinali) se datorează în principal uleiului esențial. Studii efectuate pe animale în 1982 au demonstrat acțiunea antiinflamatorie a compusului azulenă. Planta posedă și proprietăți antibacteriene, evidențiate în 1986.

Planta este folosită de obicei pentru ușurarea afecțiunilor digestive precum cele gastrice, inflamația pereților intestinali, constipația și flatulența.

Administrată extern, coada-șoricelului are acțiune antiinflamatorie, calmând durerile reumatice. Este utilizată pentru tratarea infecțiilor gurii, a conjunctivitei, eczemei și a altor afecțiuni, ca febra.

Coada-șoricelului este diuretică, scade tensiunea arterială și este indicată și în terapia afecțiunilor trombotice. În plus, poate fi benefică în cazul infecțiilor tractului urinar. Administrată regulat, în doze mici, poate regla ciclul menstrual.

inflorescență

Se folosește de asemenea pentru tratarea bolilor tractului respirator. Coada-șoricelului poate curăța pielea grasă și de aceea intră adesea în compoziția unor produse cosmetice.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat și în locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor digestive**

EXTRACT LICHID: Luați până la 2 ml de 3 ori pe zi.
INFUZIE: Puneți 1 linguriță de plantă uscată la 250 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

- **În tratamentul durerilor uterine**

BAIE DE ȘEZUT: Puneți 100 g de plantă uscată la 20 l de apă fierbinte.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Coada-șoricelului poate provoca alergii de contact.
- Nu este recomandată în sarcină și alăptare.
- Expunerea la lumină nu este recomandată. Planta poate fi fotosensibilizantă.
- Dozele mari pot produce amețeli și dureri de cap.

Cola *Cola nitida* Sterculiaceae

Originar din Africa de Vest, arborele de cola este cultivat în zonele tropicale. Se pot folosi Cola nitida, C. acuminta *și alte specii. Fructul de cola este alcătuit din 5 păstăi care îi dau formă de stea. Fiecare păstaie conține 5-6 semințe mari – nucile de cola. Acestea se întăresc după uscare și devin roșii în interior. Suprafața lor exterioară este netedă și colorată în maro închis, cu nuanțe de mahon.*

Părți utile

SEMINȚELE (NUCILE DE COLA)

- Semințele se culeg înainte de a se coace.
- Păstăile se deschid și se îndepărtează pulpa care înconjoară semințele.
- Ele sunt folosite sub formă de pudră sau extracte în numeroase preparate farmaceutice: capsule, granule, geluri pentru masaj și soluții buvabile.
- În regiunile în care crește arborele de cola, semințele bogate în cofeină sunt mestecate ca stimulent.

Compuși activi

Semințele conțin cofeină, teofilină și tanini. O nucă uscată de cola poate conține până la 2,5% cofeină.

Utilizări medicinale

Cola este utilă și pentru menținerea stării de veghe și ca stimulent al gândirii, în general, din pricina conținutului mare de cofeină.

Cofeina este folosită pentru tratarea epuizării și poate fi utilă în timpul convalescenței. Ea crește ușor presiunea arterială și dilată vasele de sânge din inimă, crescând în același timp ritmul cardiac și frecvența respiratorie. Cofeina are un ușor efect diuretic și ajută la dizolvarea lipidelor (grăsimi).

Însă efectele semințelor de cola nu pot fi echivalate pur și simplu cu cele ale cofeinei, deoarece efectele cofeinei sunt modificate prin combinarea ei cu taninii. Nucile de cola conțin teofilină, care stimulează apetitul și ritmul respirator și poate fi folosită pentru tratarea diareei. Organismul dezvoltă toleranță la cola și, cu timpul, are nevoie de cantități tot mai mari pentru a obține aceleași efecte.

nuci de cola măcinate

Cultivare

Arborele de cola se dezvoltă bine în zonele umbrite ușor sau însorite, pe un sol bogat și – ideal – într-un climat tropical.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul epuizării fizice și al convalescenței**

PULBERE (sau pulbere în capsule): Luați până la 3 g pe zi, cu multă apă.

EXTRACT LICHID: Luați 5 picături cu apă de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- În cazul consumului unor cantități mari de cola, cofeina în exces poate duce la tahicardie, dureri de cap, agitație, insomnie și tremor.
- Cofeina se află pe lista stimulenților interziși în competițiile sportive.
- Este interzisă în cazul în care suferiți de boli cardiace sau de hipertensiune.
- Nu se recomandă în sarcină și în alăptare.
- Nu este recomandată copiilor sub 14 ani.

Condurango

Marsdenia condurango (Gonolobus condurango) Asclepiadaceae

Originar din pădurea ecuatorială sud-americană, condurango, asemănător viței-de-vie, se agață de trunchiurile copacilor, căutând lumina soarelui. În Anzi, frunzele lui în formă de inimă sunt folosite și azi pentru tratarea mușcăturilor de șarpe. Florile alb-verziu, în formă de clopoțel, cresc în mănunchiuri asemănătoare unor umbrele, în timp ce fructele lungi de 10 cm au formă de suveică.

Părți utile

SCOARȚA

- Se recoltează primăvara și la începutul verii sau toamna, apoi se usucă și este fie tăiată bucăți, fie transformată în pulbere.
- Scoarța tăiată sau măcinată este folosită la prepararea decocturilor, a capsulelor, a extractelor lichide, a tincturilor și a vinurilor medicinale.

scoarță măcinată

Compuși activi

Scoarța de condurango conține condurangogenine glicozilate, care sunt principii amare înrudite cu saponozidele, fitosterolii și flavonoidele.

Utilizări medicinale

Combinația de compuși chimici din condurango ajută la stimularea apetitului, îmbunătățește digestia și ameliorează gastrita. De aceea, planta este folosită în preparate pentru tratarea afecțiunilor gastrice. De asemenea, se folosește în combinație cu țintaura, ienupărul și gențiana, în scopul stimulării apetitului la pacienții convalescenți.

Condurango era folosit pentru tratarea retenției de lichid și a sângerărilor. O serie de studii recente efectuate pe animale au permis formularea ipotezei că planta poate stopa sau inhiba dezvoltarea tumorilor canceroase.

Cultivare

Condurango se poate cultiva din semințe, în locuri parțial umbrite, pe sol nisipos, bogat în humus.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul lipsei apetitului, dispepsiei și al durerilor de stomac**

DECOCT: Puneți 1,5 g de scoarță mărunțită în 250 ml de apă rece și aduceți la fierbere. Răciți, apoi strecurați. Beți câte un pahar cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

CAPSULE (100 mg de extract uscat): Luați 1-2 capsule de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

EXTRACT LICHID: Puneți 20 de picături în 300 ml de apă și beți înainte de fiecare masă.

VIN MEDICINAL: Beți 1-2 linguri cu 30 de minute înainte de fiecare masă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dacă mai urmați și alte tratamente, consultați un specialist înainte de a vă administra condurango.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare sau în cazul în care suferiți de afecțiuni hepatice.
- Nu conduceți și nu manipulați utilaje în timpul tratamentului cu condurango.
- Supradoza poate produce efecte secundare precum salivație excesivă, vomismente, diaree, tulburări în coordonarea mișcărilor, tahicardie și tahipnee și stare de slăbiciune generală.
- Ingestia de scoarță a fost asociată cu convulsii, până la paralizie.

Coriandru *Coriandrum sativum* Apiaceae

Ușor de recunoscut prin mirosul lui deosebit, coriandrul crește pe toată întinderea Europei, Indiei și Africii de Nord, atingând înălțimi de 60 cm. La începutul verii, această plantă anuală ierboasă este acoperită de mănunchiuri-umbrelă de flori mici, albe sau roz. Prin august, acestea sunt urmate de semințe mici, rotunde și ridate.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SEMINȚELE

- Semințele se recoltează când încep să se îngălbenească și se coc.
- Capetele semințelor de coriandru sunt retezate dimineața devreme, pentru a li se conserva proprietățile benefice. Sunt uscate la soare, apoi zdrobite și se culege fiecare sămânță în parte.
- Semințele se usucă și se macină, iar pulberea se folosește la prepararea de tincturi și infuzii.
- Din semințe se poate extrage și un ulei esențial.
- Frunzele aromatice proaspete, au proprietăți antiseptice și pot ajuta digestia. Sunt folosite de regulă la gătit.

capete de semințe coapte

Compuși activi

Fructele foarte uleioase – până la 25% ulei – conțin acizi fenolici și aldehide alifatice, care îi conferă plantei aroma specifică. Uleiul esențial extras din semințe conține o cantitate mare de linalool, care este antibacterian și reduce spasmele musculare.

Utilizări medicinale

Numeroase studii au arătat că aproape toate proprietățile medicinale ale coriandrului se datorează uleiului esențial din semințe, care poate ajuta la reglarea secreției gastrice și la eliminarea gazelor. De aceea, semințele sunt eficiente în tratarea problemelor digestive și sunt recomandate și în formele obișnuite de diaree din infecții precum gastroenterita.

Studii efectuate pe animale în India în 1997 au demonstrat că preparatele din semințe de coriandru ajută la scăderea colesterolului sangvin. Se crede și că semințele luptă împotriva infecțiilor fungice și bacteriene.

Extern, uleiul de semințe de coriandru poate fi aplicat pentru alinarea durerilor de hemoroizi sau a celor articulare din reumatism.

Cultivare

Semințele se pot sădi în orice tip de lumină, pe sol bine drenat, de la sfârșitul lui martie până la sfârșitul lui aprilie. Planta crește bine în locuri expuse la soare.

semințe uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive, al diareei și al simptomelor gripei**

INFUZIE: Puneți 10-30 g de semințe mărunțite la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți o cană după fiecare masă.

TINCTURĂ: Puneți 40 de picături într-un pahar cu apă. Beți un pahar de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Coriandrul poate provoca dureri abdominale, scăderea apetitului și mărirea în volum a ficatului. Mergeți la medic dacă observați orice simptome suspecte.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- Nu utilizați niciodată intern uleiul de coriandru de extracție pură.

Creasta-cocoșului *Cimicifuga racemosa (Actaea racemosa)* Ranunculaceae

Populațiile amerindiene cunoșteau de mult timp proprietățile medicale ale crestei-cocoșului. O numeau rădăcina indiencei și o utilizau pentru tratarea problemelor menstruale și pentru ușurarea durerilor nașterii. Planta își are originea în estul Americii de Nord, unde poate fi găsită în stare sălbatică, crescând pe dealuri și în locuri umbroase, la marginea pădurilor sau în tufișuri. Atinge înălțimi de 2-3 m.

Părți utile

RĂDĂCINA

- Toamna, după ce fructele s-au copt, rădăcinile se scot, se taie și se usucă.
- Rădăcinile uscate se folosesc la prepararea de pulberi și tincturi, de extracte uscate sau lichide.

Compuși activi

Rădăcina este bogată în compuși care mimează efectele estrogenilor. Sunt prezente și glucozide triterpenoide antiinflamatorii și antioxidante, ca și acidul salicilic, având un mod de acțiune asemănător aspirinei. Rădăcina conține tanini, care sunt antibacterieni și ajută la vindecarea rănilor.

Utilizări medicinale

Creasta-cocoșului este prescrisă pentru probleme ginecologice, precum menstrele (absente, dureroase sau abundente) și pentru ușurarea tensiunii premenstruale.

În 1998, o revistă germană a consemnat beneficiile crestei-cocoșului în tratamentul problemelor de menopauză ca bufeurile și depresia. Într-un studiu efectuat în 1987, tabletele cu extract de creasta- cocoșului au ameliorat mult simptomele menopauzei.

În 1998, cercetători japonezi au demonstrat efectele exercitate asupra vaselor de sânge de către acizii piscidici conținuți în plantă. În studii anterioare, din 1962, cercetătorii italieni au descoperit că planta poate provoca dilatarea vaselor de sânge fără a afecta tensiunea aterială.

În medicina tradițională chineză, creasta-cocoșului este utilizată în tratarea inflamației, a durerii și a febrei. Proprietățile antiinflamatorii ale plantei, eventual utile în tratarea reumatismului, au fost consemnate în *Planta Medica,* în anul 2000. Creasta-cocoșului are și acțiune sedativă și este benefică în cazurile de anxietate. Planta a mai fost folosită și pentru tratarea tusei.

Cultivare

Crește în soluri umede, bogate, ideal într-o poziție ușor umbrită.

rădăcini uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Indiferent sub ce formă ar fi folosită planta, ca extract lichid sau uscat, pudră sau preparat farmaceutic, tratamentul bazat pe creasta-cocoșului trebuie administrat numai la recomandarea unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deși nu au fost raportate efecte adverse nici după 6 luni de tratament continuu, este foarte important de reținut că această plantă trebuie prescrisă numai de un specialist.
- Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.
- Femeile care au istoric de cancer mamar sau de alte cancere estrogeno-dependente trebuie să evite creasta-cocoșului.
- Creasta-cocoșului nu trebuie administrată simultan cu alte medicamente care scad tensiunea, decât cu acceptul specialistului.
- Trebuie evitată în cazul în care aveți alergie la aspirină.

Creţişoară *Alchemilla vulgaris* Rosaceae **Numită şi** Alchemilla

Această plantă perenă creşte în Europa şi se remarcă prin frunzele sale mari, alcătuite din 8-10 lobi dinţaţi. Numele latin Alchemilla *înseamnă alchimie şi i-a fost atribuit de alchimişti. Ei colectau roua din concavitatea frunzelor, numind-o „apă cerească", şi credeau că are puteri medicinale. Creţişoara poartă mănunchiuri de flori mici şi verzi, iar fructele galbene, rotunde, conţin fiecare câte o sămânţă.*

Părţi utile

FLORILE, FRUNZELE ŞI RĂDĂCINILE

- Florile, frunzele şi rădăcinile se culeg din mai până în septembrie, apoi sunt uscate într-un loc ferit de soare.
- Planta se foloseşte la prepararea de infuzii, tincturi şi extracte lichide.

floare

Compuşi activi

Creţişoara conţine cantităţi mari de tanini (6-8%). Are în plus flavonoide (2%) şi puţin acid salicilic.

Utilizări medicinale

Datorită conţinutului de tanini, creţişoara are proprietăţi astringente şi anticoagulante, fiind capabilă să contracte ţesuturile şi să facă hemostază. În mod tradiţional, era folosită în comprese pentru răni.

Administrată intern, creţişoara este extrem de benefică în tratamentul menstrelor neregulate sau abundente. Infuzia concentrată este folosită pentru calmarea diareei uşoare.

Administrată extern, planta ajută la calmarea pruritului şi a inflamaţiilor. Este utilizată pentru tratarea celulitei, gingivitei, a muşcăturilor de insecte şi, ca băi de şezut, în tratarea afecţiunilor vulvare, precum pruritul şi scurgerile vaginale.

Un studiu francez efectuat în 1996 a demonstrat că planta inhibă degradarea ţesuturilor elastice şi conjunctive ale pielii, fiind astfel utilă pentru tratarea pielii îmbătrânite şi pentru estomparea vergeturilor.

flori şi frunze uscate

Cultivare

Săditi semintele primăvara, în sol bine drenat, în locuri însorite sau uşor umbrite.

PREPARARE ŞI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor menstruale**

INFUZIE: Infuzaţi 1-2 g de plantă uscată într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecuraţi. Beţi 2-3 căni pe zi.

- **În tratamentul diareei**

INFUZIE: Infuzaţi 5-10 g de plantă uscată într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecuraţi. Beţi 2-3 căni pe zi.
TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Puneţi 20 de picături de tinctură în puţină apă rece. Beţi această cantitate de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul celulitei, vergeturilor şi al gingivitei**

COMPRESĂ: Fierbeţi 40 g de frunze uscate într-un litru de apă. Înmuiaţi o compresă în această soluţie şi aplicaţi de 3 ori pe zi.

CREME, GELURI: Aplicaţi pe aria afectată de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul scurgerilor vaginale**

BĂI DE ŞEZUT: Folosiţi 1 l de infuzie pentru o baie. Faceţi 2 băi pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAŢI LA MEDIC

PRECAUŢII

- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite creţişoara.
- Cereţi sfatul medicului în cazul în care vreţi să consumaţi creţişoară şi urmaţi, în acelaşi timp, un tratamentu cu aspirină sau cu medicaţie anticoagulantă.

Creţuşcă *Filipendula ulmaria (Spirea ulmaria)* Rosaceae

Răspândită în zonele temperate ale Europei şi Asiei, creţuşca iubeşte locurile umede, unde atinge înălţimi de circa 2 m. Frunzele ca de ferigă, adânc zimţate, grupate în mănunchiuri de 3-9, cresc alternativ pe tulpina scobită, brăzdată de vene roşii. Florile de culoarea cafelei cu lapte, cu miros dulce, apar din iunie până în septembrie. Datorită aromei, erau o mirodenie populară pentru beri şi vinuri în Evul Mediu.

Părţi utile

TULPINILE, FRUNZELE ŞI FLORILE

- Părţile aeriene se culeg în iunie şi iulie, când apar primele flori.
- Ele se usucă în locuri umbrite, aerisite, până devin gălbui. Din ele se prepară tincturi şi infuzii.

Compuşi activi

Creţuşca este bogată în tanini, de aici şi gustul ei astringent. Mai conţine flavonoide şi un ulei esenţial aromat, constituit în principal din salicilaţi cu efect antiinflamator.

Utilizări medicinale

Creţuşca este extrem de eficientă în tratarea simptomelor gripei, a durerilor de cap, de dinţi şi a celor articulare provocate de reumatism şi gută. Ea poate stimula şi sudoraţia. Salicilaţii îi conferă efectele antiinflamatorii şi cicatrizante, iar flavonoidele contribuie şi ele la aceste acţiuni, ca şi la calmarea spasmelor musculare şi la vindecarea problemelor tractului digestiv, inclusiv a ulcerelor gastrice. Studii efectuate în Ucraina au confirmat efectele benefice ale plantei în tratamentul ulcerelor gastrice.

tulpini, frunze şi flori uscate

Creţuşca are proprietăţi antibacteriene şi cicatrizante, în care taninii şi flavonoidele joacă un rol major. Timp de secole, a fost prescrisă pentru tratarea infecţiilor tractului urinar şi ca diuretic, fiind recomandată în cazurile de obezitate şi de retenţie de apă.

Cultivare

Planta poate fi cultivată din seminţe. Ele trebuie plantate primăvara în sol umed, alcalin şi bogat, la soare.

PREPARARE ŞI DOZAJ

- **În tratamentul gripei, durerilor de cap, reumatismului şi al retenţiei de apă**

  INFUZIE: Puneţi o lingură de plantă la o cană cu apă care începe să fiarbă. Acoperiţi, lăsaţi să infuzeze timp de 10 minute şi strecuraţi. Beţi 3-4 căni pe zi, prima pe stomacul gol.
  TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luaţi 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după sau între mese.

- **În tratamentul durerilor articulare**

  COMPRESĂ: Faceţi o infuzie ca mai sus. Aplicaţi-o pe o compresă, pe aria afectată, de 3-4 ori pe zi.

- **În tratamentul rănilor şi ulceraţiilor**

  DECOCT: Puneţi 40-50 g de amestec de tulpini, frunze şi flori la 500 ml de apă şi fierbeţi timp de 20 de minute. Aplicaţi pe o compresă pe zona afectată, de 3-4 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAŢI LA MEDIC

PRECAUŢII

- Evitaţi această plantă dacă aveţi alergie la aspirină.
- Nu folosiţi creţuşca în combinaţie cu tabletele standardizate de aspirină (375, 500 mg), pentru a evita o supradoză. Poate fi asociată cu o doză mai mică de aspirină (75 mg) într-o singură zi.
- Creţuşca poate produce constricţia căilor aeriene: nu trebuie administrată persoanelor astmatice.
- A se evita în sarcină şi în alăptare.

Crușin *Rhamnus frangula* Rhamnaceae

Răspândit în întreaga Europă, crușinul este un arbust care prosperă în zonele umede împădurite și în crânguri. Este o plantă verticală, care ajunge la înălțimi de 3-5 m. Scoarța colorată în gri-maroniu este acoperită cu pete reliefate albicioase. Florile de culoare verde-pal apar în mai și iunie; sunt urmate de bobițe roșiatice, care se înnegresc pe măsură ce se coc.

Părți utile

SCOARȚA

- Scoarța se jupoaie în fâșii de pe trunchiul tânăr sau de pe ramuri, când se deschid florile.
- Se toacă mărunt și se usucă, apoi se folosește ca decoct.
- Scoarța proaspăt culeasă este toxică, de aceea nu trebuie folosită până nu se usucă și nu este păstrată timp de 1 an.

Compuși activi

Scoarța de crușin conține derivați de antracen, un laxativ binecunoscut și eficient.

Utilizări medicinale

Crușinul este folosit de mult timp pentru tratarea constipației. Acționează prin creșterea absorbției apei și a electroliților în intestin, stimulând prin aceasta mișcările intestinale. Totuși, studiile au arătat că, dacă este administrat o perioadă lungă de timp, crușinul poate provoca diaree și pierderi de potasiu. În produsele comerciale, scoarța de crușin este adesea amestecată și cu alți ingredienți.

scoarță tocată

Se crede că planta are de asemenea efecte diuretice și stimulează secreția biliară. Era folosită în tratarea afecțiunilor ficatului și ale vezicii biliare, ca icterul, hepatita și ciroza.

Decoctul frecat pe gingii poate vindeca gingivita; aplicat pe scalp, elimină păduchii.

Cercetări publicate în 1976 în revista americană *Llyodia* au arătat că extractul de crușin pare să inhibe dezvoltarea tumorilor. În 1991, cercetărorii americani au demonstrat activitatea antivirală a extractelor de crușin.

Cultivare

Crușinul crește cel mai bine din semințe sădite toamna. Îi plac locurile însorite sau puțin umbroase și solul neutru până la acid. Este un arbust rezistent și poate suporta înghețuri de până la –35°C.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Deoarece preparatele din crușin pot interacționa cu anumite medicamente, printre care anumiți corticosteroizi și antiaritmici, este bine să cereți sfatul unui specialist în medicina plantelor, înainte de a le folosi.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Scoarța proaspătă este toxică – a nu se utiliza.
- Evitați crușinul în sarcină și alăptare.
- A nu se administra copiilor sub 15 ani.
- Consultați un specialist înainte de a consuma crușin.
- Supradoza poate produce convulsii.

Cuișoare *Syzygium aromaticum* Myrtaceae

Originară din Insulele Mirodeniilor, această plantă înaltă și subțire, veșnic verde, poate atinge înălțimi de 20 m. Florile ei cresc în buchete și, când înfloresc, se deschid ca niște clopoței colorați în roșu cu alb. Totuși, arborii maturi înfloresc rareori, pentru că mugurii florilor se culeg pentru a fi folosiți drept cuișoare. Arborele produce aceste cuișoare abia la vârsta de 20 de ani și rămâne fertil încă 50 de ani.

Părți utile

MUGURII DE FLORI

- Mugurii se recoltează de 2 ori pe an, vara și iarna.
- Cuișoarele sunt muguri de flori uscați.

cuișoare

Compuși activi

Uleiul de cuișoare este compus în principal din eugenol, o substanță anestezică și antiseptică. Cuișoarele mai conțin tanini și flavonoide – antioxidanți anticancerigeni, care ajută și la fortificarea peretelui venelor.

Utilizări medicinale

Specialiștii în medicina plantelor folosesc cuișoarele pentru tratarea afecțiunilor digestive, iar uleiul, pentru durerile de dinți.

Eugenolul din cuișoare este principalul lor compus activ. Se știe că el combate inflamația și infecțiile bacteriene și fungice, fiind și un bun analgezic. Uleiul de cuișoare este ingredientul activ al multor ape de gură și al unor remedii naturale contra durerilor de dinți.

O lucrare publicată în 1999, în *International Journal of Antimicrobial Agents*, dovedește eficacitatea cuișoarelor împotriva bacteriilor și a fungilor: medicii chinezi folosesc de mult această plantă pentru tratarea piciorului de atlet – o infecție fungică.

Studii efectuate în Taiwan au demonstrat că eugenolul scade coagulabilitatea sângelui și că este un antiinflamator eficient. Cercetări publicate în 1985 au descoperit că uleiul de cuișoare are un puternic efect relaxant asupra musculaturii netede din plămâni și intestine. Însă, din cauza puternicului efect sedativ, o supradoză de eugenol poate duce la deprimarea sistemului nervos central.

muguri de flori uscați

muguri de flori proaspeți

Cuișoarele sunt combinate adesea cu alte plante pentru tratarea balonării, a gastritelor, a dispepsiei și a durerilor reumatice. Sunt incluse și în remedii pentru combaterea infecțiilor urechii, nasului, gâtului și a infecțiilor genito-urinare.

Cultivare

Arborele are nevoie de un mediu tropical sau de o seră pentru a se dezvolta.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul gastritelor, dispepsiei, durerilor reumatice**

  CUIȘOARE: Luați 1-3 g pe zi în decoct.

- **În tratamentul durerilor de dinți**

  CUIȘOARE ÎNTREGI SAU ULEI DE CUIȘOARE: Mestecați câte un cuișor de 3-4 ori pe zi sau picurați 3 picături de ulei esențial pe un bețișor cu vată și aplicați-l pe dintele afectat, de 2-3 ori pe zi. Mergeți la stomatolog cât mai repede cu putință.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Consultați un specialist înainte de a vă administra uleiul esențial: eugenolul pe care îl conține poate avea efect cororziv asupra mucoaselor.
- Capsulele cu ulei de cuișoare trebuie să fie filmate, protejate gastric, adică să nu poată fi erodate de sucul gastric.
- Diluați uleiul esențial în ulei vegetal înainte de a-l aplica direct pe piele, deoarece poate provoca arsuri.
- Femeilor însărcinate sau care alăptează nu li se recomandă consumul condimentului în cantități mai mari decât cele prezente în mod normal în alimente.

Cumin *Cuminum cyminum* Apiaceae

Originar din Egipt și din Asia, cuminul este o plantă anuală ierboasă care crește până la înălțimea de 30 cm. Tulpinile zvelte ale cuminului se despart în ramuri subțiri și lungi. Păstăile înguste și crestate, lungi de aproximativ 5 mm, adăpostesc semințele de cumin.

Părți utile

SEMINȚELE

- Cultivate în India și în Orientul Apropiat, păstăile apar vara și sunt recoltate manual.
- Semințele se folosesc întregi sau măcinate, la prepararea de infuzii. Uleiul lor esențial este incolor sau galben pal și are un miros caracteristic de mosc și un gust specific, aromat și amar.
- În plus față de utilizările lui medicinale, cuminul este un ingredient în multe amestecuri de condimente, printre care curry-ul de Madras și ras-el-hanout – o combinație de condimente marocane.

Compuși activi

Uleiul esențial constituie 2-5% din masa semințelor și conține circa 40% cuminaldehidă. Cuminul conține și flavonoide, eficiente în tratarea afecțiunilor circulatorii minore și a inflamațiilor.

Utilizări medicinale

Folosit intern, cuminul este considerat deosebit de eficace în tratarea indigestiei, aerofagiei și a infecțiilor gastrice. Poate elimina flatulența și relaxa intestinul. Cercetări efectuate în India în 1999 au validat utilizarea cuminului drept conservant alimentar, dezinfectant și astringent, demonstrându-i-se acțiunea împotriva diferitelor tipuri de bacterii.

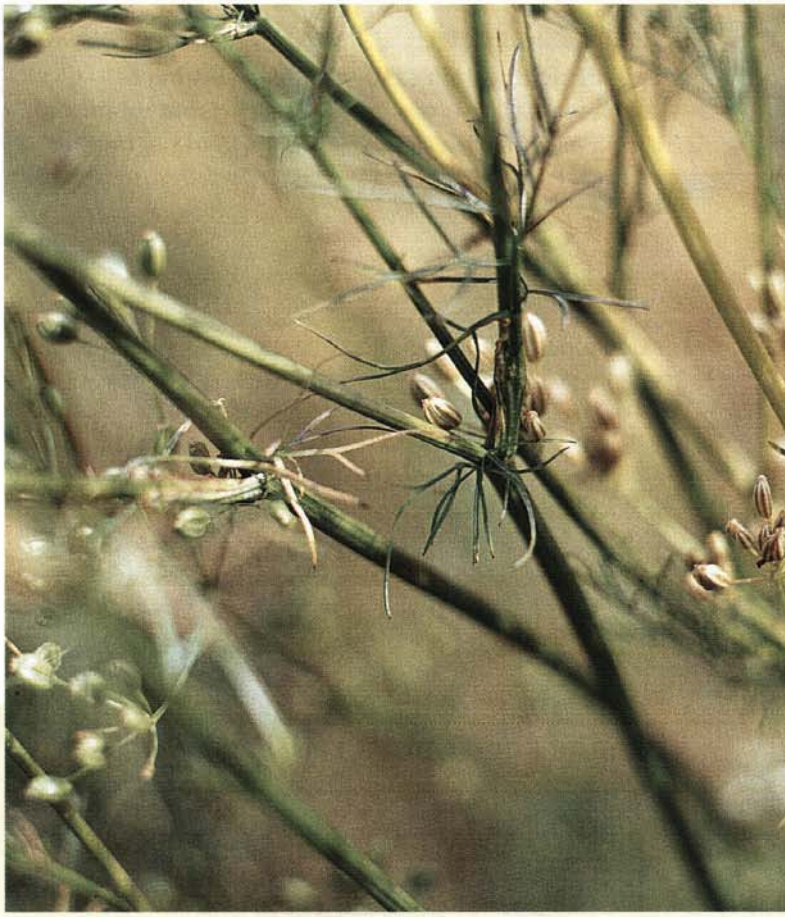
Cuminul este disponibil pentru uz extern sub formă de ulei esențial și intră în componența multor produse medicinale folosite pentru masarea articulațiilor dureroase. În 1989, cercetători danezi au descoperit că extractul de cumin inhibă agregarea plachetară și generarea de mediatori inflamatori. Aceste descoperiri sugerează că planta poate fi utilă în tratarea trombozei și inflamației.

Cuminul este prescris uneori în angorjarea sânilor care apare în timpul alăptatului. El stimulează menstruația și lactația. În plus, are reputația de a avea proprietăți afrodiziace.

Cultivare

Primăvara, sădiți semințele pe un sol bine drenat, într-un loc însorit. Recoltați semințele la sfârșitul verii.

semințe uscate



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul indigestiei, flatulenței și al infecțiilor intestinale**

  INFUZIE: Puneți 1 linguriță de semințe în 250 ml de apă clocotită și infuzați timp de 2-3 minute. Alternativ, utilizați 1-2 g de semințe măcinate și infuzați timp de 10-15 minute într-o cană cu apă clocotită. Strecurați și beți câte o jumătate de cană înainte de mese.

- **În tratamentul durerilor articulare**

  GELURI, UNGUENTE: Masați ușor zona afectată, o dată sau de 2 ori pe zi, conform instrucțiunilor.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele mari de ulei esențial s-au dovedit a fi nocive, provocând tensiune nervoasă.
- Uleiul esențial este recomandat doar pentru uz extern și este contraindicat în timpul sarcinii.

Dafin *Laurus nobilis* Lauraceae **Numită și** Laur

Acest arbore mediteraneean a fost venerat în perioada romană. Îi era dedicat zeului Apollo, iar din ramurile lui înfrunzite se împleteau cununi purtate de împărații romani. Florile masculine și cele feminine cresc pe copaci separați, care pot atinge 20 m înălțime. Frunzele tari, ovale sunt plăcut aromate și se folosesc drept arome în bucătărie. Florile sunt galbene, iar fructul este o bacă neagră care conține doar o sămânță.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FRUCTELE

- Frunzele sunt culese de pe ramurile tinere în timpul verii, iar apoi sunt uscate pentru a fi folosite în infuzii. Ele furnizează și un ulei esențial.
- Fructele se culeg când se coc, în octombrie și noiembrie, și produc un ulei numit unt de dafin.

frunze uscate

Compuși activi

În afară de tanini și de alți compuși activi, frunzele conțin până la 3% ulei esențial, care este compus în cea mai mare parte din cineol (până la 70%). Acest ulei se găsește în fructe, care mai conțin și acid lauric, acid oleic, acid palmitic și acid linoleic.

Utilizări medicinale

Uleiul din arborele de dafin are proprietăți antiseptice, antifungice și stimulatoare. Extern, uleiul este un unguent excelent pentru dureri, reumatism, luxații și vânătăi. El ajută de asemenea la vindecarea ulcerelor bucale și a inflamațiilor. Poate fi folosit (sub supraveghere medicală) la tratarea infecțiilor fungice.

Administrat intern, dafinul ajută la tratarea afecțiunilor digestive, precum colicile și aerofagia. Studii publicate în 1997 în *Journal of Ethnopharmacology* au arătat că semințele ajută la prevenirea unor anumite tipuri de ulcere gastrice la șobolani.

Cultivare

Dafinul se dezvoltă cel mai bine în soluri bine drenate, în locuri expuse la soare sau puțin umbrite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor gastrice**

  INFUZIE: Puneți 5-10 g de frunze uscate în 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute, apoi filtrați. Beți 2-3 căni pe zi.

- **În tratamentul inflamațiilor gurii și al ulcerelor bucale**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați la concentrația de 1 picătură de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Aplicați de 3-4 ori pe zi.

- **În tratamentul reumatismului și al durerii generalizate**

  UNT DE DAFIN: Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite dozele medicinale de dafin.
- Uleiul esențial nu trebuie administrat intern.
- Uzul extern poate provoca reacții alergice. În acest caz, apelați la medic sau un specialist în medicina plantelor.

Damiana *Turnera diffusa, T. diffusa* var. *aphrodisiaca* Turneraceae

Damiana este o plantă aromată perenă, originară din zonele tropicale ale Americilor și din partea de nord a Caraibilor. Vara, ea produce flori galben-portocalii cu cinci petale, urmate de fructe care conțin multe semințe minuscule. Frunzele indentate sunt colorate în verde-palid și au fața inferioară acoperită de peri. Pe lângă utilizarea medicinală, planta intră în compoziția unui lichior foarte popular în Mexic.

Părți utile

FRUNZELE ȘI TULPINILE

- Frunzele și tulpinile se recoltează vara, când apar florile.
- Deși frunzele uscate se folosesc în mod tradițional la prepararea de infuzii, damiana se consumă azi mai mult sub formă de tablete și de extract lichid.

Compuși activi

Printre compușii activi ai damianei se numără taninii, rășinile, guma, alcaloizii, flavonoidele, un ulei volatil și damianina, un principiu amar. Arbutina (un component-cheie în strugurii-ursului, *vezi* p. 194) este prezentă în cantitate mică și este parțial responsabilă pentru acțiunea plantei. Este prezentă și o glucozidă numită tetrafilină, care conține o grupare cian. Totuși, cianura este inofensivă în doze terapeutice.

frunze și tulpini uscate

Utilizări medicinale

Damiana era privită în mod tradițional ca afrodiziac, fiind folosită de indienii maya. Specialiștii în medicina plantelor o prescriu și azi ca tonic pentru bărbați, în special pentru bolile care afectează aparatul reproducător masculin. Este indicată în cazurile de impotență, ejaculare precoce și în cazurile în care problemele psihice afectează performanțele sexuale.

Aceste utilizări sunt dificil de validat prin studii clinice, însă unele cercetări efectuate pe animale au confirmat faptul că damiana crește activitatea sexuală la șobolanii masculi impotenți sau hipoactivi sexual. Se pare și că planta ar avea o activitate de tip testosteronic.

Damiana le este prescrisă de obicei bărbaților. Dar maya o utilizau de asemenea pentru ușurarea travaliului și pentru tratarea problemelor menstruale.

Indiferent de sexul pacienților, planta ajută la atenuarea epuizării nervoase și a anxietății, ca și la tratarea depresiei ușoare sau moderate. Acțiunea sa este considerată extrem de eficace când depresia și anxietatea apar simultan. Planta este un diuretic ușor și un antiseptic urinar, fiind un bun tratament complementar al infecțiilor bacteriene ale vezicii urinare. Are efect laxativ ușor și de stimulare a digestiei.

Cultivare

Damiana are nevoie de umiditate și căldură. Crește bine în soluri fertile, bine drenate, în locuri însorite. Se înmulțește prin semințe sau butași.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul impotenței, al ejaculării precoce și al problemelor psihosexuale ale bărbaților, pentru tratarea epuizării nervoase și a anxietății la ambele sexe**

EXTRACT LICHID: Echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu este recomandată în sarcină și în alăptare.
- A nu se administra simultan cu medicamente antidiabetice, pentru că poate afecta glicemia.
- Depresia este o boală serioasă, care necesită supraveghere medicală strictă – nu întrerupeți antidepresivele decât la sfatul medicului. Întrebați medicul înainte de a folosi planta pentru simptome depresive.
- Damiana nu este recomandată în tratarea sindromului colonului iritabil. Nu le este indicată celor cu un sistem nervos hiperactiv.
- Supradoza (200 g) de damiana poate provoca tetanie și convulsii. Nu depășiți doza recomandată.

Dovleac *Cucurbita pepo* Cucurbitaceae

Cultivat în America Centrală de peste 9 000 de ani, dovleacul este răspândit acum în toată lumea, apreciat pentru fructul lui enorm, globulos. Numele de pepo vine din cuvântul grecesc „pepon", care înseamnă copt la soare. Tulpina lungă și ascuțită poartă frunze mari, pufoase, și flori galben-închis, în formă de pâlnie. Acestea sunt urmate de fructe portocalii care conțin multe semințe plate și albe.

Părți utile

SEMINȚELE ȘI PULPA FRUCTULUI

- Pulpa se mănâncă proaspătă sau se usucă în scopuri medicinale.
- Semințele sunt decojite și mâncate ca atare sau sunt presate pentru a se obține ulei. Se folosesc și în tincturi.

Compuși activi

Pulpa este o sursă bună de beta-caroten și conține vitamina E, ambii antioxidanți anticanceroși. Semințele conțin circa 30% ulei nesaturat – compus în mare parte din acid linoleic – și sunt bogate în fier, fosfor și zinc – benefice în acnee și în afecțiunile prostatei.

Utilizări medicinale

Semințele de dovleac sunt prescrise în cazul unor afecțiuni ale prostatei. Conținutul bogat în zinc și efectul diuretic le recomandă pentru adenomul de prostată. Un studiu clinic efectuat în

semințe uscate

Suedia a descoperit că substanța numită curbicină, obținută din semințele de dovleac și din palmierul pitic, reduce considerabil simptomele adenomului.

Uleiul din semințe de dovleac se recomandă în tratarea afecțiunilor tractului urinar. O lucrare publicată în 1994 în revista Universității de Medicină din Tongji descrie eficacitatea uleiului de semințe în îmbunătățirea funcției vezicii urinare și a uretrei.

Semințele de dovleac sunt folosite de mult timp pentru eradicarea viermilor intestinali cilindrici și sunt încă un bun remediu antiparazitic, netoxic. Un studiu taiwanez privind curățarea organismului de viermii lați (*Taenia saginata*) a evidențiat eficiența combinației de semințe de dovleac și nuci areca: aminoacidul curcubitină are proprietăți tenicide (ucide teniile).

Cercetări egiptene publicate în 1995 au descoperit că uleiul de semințe de dovleac ameliorează afecțiunile artritice, iar decoctul de semințe este util în inflamațiile intestinale.

Pulpa de dovleac este bogată în fibre și acționează ca laxativ ușor. Pentru uz extern, pulpa se strivește și se aplică în cataplasmă pentru tratarea arsurilor, iar uleiul este calmant.

Cultivare

Planta crește bine în zone calde și temperate. Se cultivă din semințe, pe sol bogat, bine drenat și însorit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul constipației, problemelor prostatei și al celor urinare**

  CAPSULE: Luați 430 mg de capsule cu extract de dovleac pe zi.
  TINCTURĂ (din semințe): Luați 150 de picături pe zi, într-un pahar cu apă.

- **În tratamentul viermilor intestinali**

  SEMINȚE: Consumați 60-100 de semințe decojite pe zi, pentru a preveni sau elimina viermii. După aceea, luați un purgativ, cum ar fi uleiul de ricin.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, nu s-au raportat efecte adverse sau fenomene toxice.
- Nu vă autoadministrați planta în cazul adenomului de prostată, deoarece poate fi vorba de un cancer: apelați la medic.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- Uzul excesiv de diuretice poate produce crampe și probleme cardiovasculare sau renale.
- Nu depășiți doza recomandată: pot apărea leziuni hepatice.

Drăcilă *Berberis vulgaris* Berberidaceae

Acest arbust țepos, cu frunze căzătoare, crește pe toată întinderea Europei în grădini, ca garduri vii, sau pe câmpuri. Poate atinge înălțimi de 3 m și are scoarța brăzdată, galben-cenușie, și rădăcini galbene. Înflorește primăvara, iar florile galben-strălucitoare sunt urmate de fructe alungite, roz sau roșii.

Părți utile

FRUNZELE, FRUCTELE, RĂDĂCINA ȘI SCOARȚA DE PE TULPINĂ

- Frunzele se recoltează în mai și iunie, iar fructele coapte, în august sau septembrie.
- Rădăcina și scoarța de pe tulpină se recoltează primăvara sau toamna; sunt uscate și folosite la prepararea de pulbere, tincturi, decocturi și alte extracte.

Compuși activi

Întreaga plantă conține alcaloizi, care au, se pare, proprietăți anticancerigene. Unii alcaloizi sunt galbeni, colorând lemnul plantei. Alcaloizii berbamină și berberină sunt antibacterieni; scoarța rădăcinii conține circa 3% berberină.

Utilizări medicinale

Berberina joacă rolul principal în mai multe proprietăți ale plantei. Studii efectuate pe animale au arătat că acest alcaloid reduce spasmele musculare și, ca urmare, drăcila amăruie poate ajuta digestia.

Deoarece berberina are și efect antibacterian puternic, drăcila este folosită și la combaterea infecțiilor precum cea cu *Helicobacter pylori*, asociată cu ulcerele peptice și gastrita, și pentru tratarea infecțiilor fungice precum candidoza (*Candida albicans*).

Berberina acționează și asupra vezicii biliare pentru a stimula secreția biliară, care drenează produșii de excreție din ficat. Acest fapt susține utilizarea tradițională a drăcilei în combaterea afecțiunilor hepatice precum icterul sau litiaza biliară.

scoarța rădăcinii

Extern, proprietățile antiinflamatorii ale drăcilei o recomandă pentru edemele și durerile oculare, eczemă, psoriazis, reumatism, hepatită și alte afecțiuni inflamatorii. Studii recente de laborator efectuate în Bulgaria au confirmat efectul antiinflamator al berberinei din scoarța de drăcilă.

Cultivare

Drăcila preferă solurile neutre sau alcaline și locurile însorite sau ușor umbrite. Poate crește direct din semințe sau din butași.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Drăcila trebuie administrată intern doar cu avizul unui specialist în medicina plantelor.**
- **În tratamentul edemului palpebral și al inflamațiilor pielii**

TINCTURĂ (1:3 în alcool 25%): Adăugați 20 de picături într-un pahar cu apă. Înmuiați un pansament în soluție și stoarceți excesul. Aplicați peste pleoapele închise timp de 15 minute, de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Drăcila se administrează doar sub supraveghere specializată și nu mai mult de 4-6 săptămâni.
- A nu se administra în timpul sarcinii.
- A nu se administra pentru tratarea toxiinfecțiilor alimentare sau a pirozisului.
- Dacă este folosită în scop antibacterian, evitați vitamina B_6 și aminoacidul L-histidină, deoarece afectează eficacitatea plantei.
- Berbamina și berberina au efect anesteziant, care poate scădea tensiunea arterială.

Drob *Cytisus scoparius* Fabaceae **Numită și** Măturică

Crescut în sălbăticie în Europa, drobul este un arbust peren rezistent care prosperă în zonele de stepă. Ramurile lungi și flexibile cresc în grupuri pe tulpini; de aceea, planta se folosește la fabricarea măturilor. Florile cu miros dulce se deschid în mai și iunie; sunt urmate de păstăi cu semințe. În zilele toride de iulie puteți auzi foșnetul a sute de păstăi care plesnesc, lăsând semințele să cadă.

Părți utile

INFLORESCENȚELE

- Florile se culeg când se deschid, în mai și iunie.
- Florile se usucă cu grijă, pentru a nu se înnegri și pentru a nu-și pierde compușii activi.
- Florile uscate se folosesc în infuzii, tincturi și extracte lichide.
- Măturica se combină adesea cu alte plante în preparate.

Compuși activi

Florile sunt bogate în carotenoizi și flavonoide, ambele clase de substanțe fiind antioxidanți, care previn bolile cardiovasculare și care luptă împotriva cancerului. Florile conțin și mici cantități de alcaloizi puternici, printre care un sedativ numit sparteină, ca și dopamină și tiramină.

Utilizări medicinale

Flavonoidele din drob sunt diuretice, planta fiind astfel folosită pentru tratarea edemelor (afecțiune care constă din umflarea țesuturilor din cauza retenției de apă).

Măturica poate fi utilizată pentru îmbunătățirea sau restabilirea fluxului urinar redus (oligurie).

Sedativul sparteină are efect demonstrat asupra ritmului cardiac, de aceea planta este utilizată pentru tratarea aritmiilor moderate (ritm cardiac neregulat). Un studiu canadian din 1995 a arătat că pacienții care iau sparteină prezintă risc redus de fibrilație ventriculară – o aritmie potențial fatală care poate urma unui infarct sau unui șoc electric.

Tiramina din drob produce vasoconstricție; preparatele care combină drob și ienupăr sunt utilizate pentru tratarea venelor varicoase și a circulației deficitare.

Cultivare

Sădiți semințele coapte în sol bine drenat, într-o poziție însorită. Curățați ramurile imediat după înflorire.

inflorescențe uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Nu încercați să preparați singuri remedii din drob. Planta trebuie administrată numai cu acordul unui specialist. Tincturile și cremele sunt disponibile numai în farmacii și sunt produse de companii autorizate.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Drobul se administrează numai sub supravegherea unui specialist: alcaloizii pe care îi conține pot avea efecte toxice.
- Nu este recomandat în timpul sarcinii sau alăptării.
- Nu este recomandat dacă suferiți de hipertensiune.
- Supradoza poate produce amețeli, vomă, diaree și palpitații.
- Alcaloidul tiramină poate avea interacțiuni periculoase cu anumite antidepresive.

Echinacea

Echinacea augustifolia, E. purpurea, E. pallida Asteraceae

Nativă din câmpiile Americii de Nord, echinacea era folosită de băștinași pentru tratarea rănilor și a mușcăturilor de șarpe. Azi, trei specii ale acestei plante perene sunt cultivate în scop medicinal. Echinacea are un lung sezon de înflorire și este o plantă ornamentală frumoasă și populară.

Părți utile

RĂDĂCINILE ȘI FLORILE

- Rădăcinile sunt mai des folosite decât florile.
- Rădăcinile se obțin de la plante cu vârste mai mari de 4 ani; florile se culeg când sunt complet deschise.
- Rădăcina este cilindrică și brăzdată. Are un miros aromatic și slab, iar gustul îi este mai întâi dulce, apoi amar.
- Echinacea se folosește la prepararea tincturilor, extractelor și pulberilor, singură sau în combinație cu alte plante.

Compuși activi

Rădăcina conține un ulei volatil, polizaharide, rășini – ale căror acțiuni antiseptice și antifungice stimulează sistemul imun – glucozide antibacteriene și antivirale.

Utilizări medicinale

Echinacea este un remediu eficient contra răcelilor, gripei, a infecțiilor tractului respirator superior, infecțiilor genito-urinare și a altor boli. Este adesea folosită pentru combaterea răcelii obișnuite: ajută organismul să-și revină, stimulând sistemul imun să lupte împotriva altor infecții.

În 2002, cercetători canadieni au demonstrat că, *in vitro*, echinacea este un puternic agent antiviral împotriva virusului herpex simplex. În 1988, cercetători germani au descoperit că planta produce o creștere semnificativă a fagocitozei, un proces prin care corpurile străine organismului sunt distruse de celulele sistemului imun.

rădăcini uscate

Echinacea întărește sistemul imun al organismului și crește rezistența la infecții, mai ales la gripă. În consecință, planta este deosebit de utilă pentru persoanele imunodeprimate. Poate fi efcientă și ca tratament adjuvant când sistemul imun este deprimat de medicamente, de pildă, ca urmare a chimioterapiei anticanceroase. Totuși, întrebuințarea plantei într-un astfel de caz trebuie luată în calcul și prescrisă doar de către medic.

Cultivare

Echinacea se plantează în locuri însorite, pe un sol bogat și bine drenat.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul răcelilor, al inflamațiilor gâtului, al gripei și bronșitei**

  CAPSULE (325 mg): Luați 1-3 capsule pe zi cu un pahar cu apă, înainte de mese.

- **Ca măsură preventivă antiinfecțioasă**

  TINCTURĂ (1:5 în alcool 45%): 500 mg rădăcină uscată, de două ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Întrebați un medic înainte de a consuma echinacea, în cazul în care suferiți de o boală autoimună, precum lupusul, sau de boli progresive precum scleroza multiplă sau tuberculoza.
- Dacă sunteți alergici la florile din familia margaretei, puteți fi alergici și la echinacea.
- Nu folosiți echinacea ca înlocuitor al altor tratamente: antibioticele și alte medicamente pot fi de asemenea necesare.
- Nu s-au înregistrat până acum proprietăți toxice și efecte adverse ale acestei plante.
- Uzul prelungit diminuează efectul benefic al plantei.

Eucalipt *Eucalyptus globulus* Myrtaceae

Originar din Australia, eucaliptul este un arbore uriaș veșnic verde, de obicei înalt de 30-100 m, cu un trunchi neted, cenușiu-albăstrui. Botanistul german Ferdinand von Müller a fost primul european care a recunoscut puterile medicinale ale uleiului aromat din frunzele lungi, subțiri și ușoare care cresc pe ramuri cu vârste mai mari de 5 ani.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele aromate de pe ramurile mai bătrâne se culeg de obicei vara.
- Frunzele sunt uscate sau distilate pentru obținerea uleiului esențial.
- Frunzele uscate sunt mărunțite sau folosite la prepararea de infuzii și tincturi. Uleiul e folosit în siropuri, balsamuri și unguente.

frunze uscate

Compuși activi

Frunzele conțin flavonoide și o mare cantitate de ulei esențial, bogat în cineol și eucaliptol.

Utilizări medicinale

Unele studii au arătat că eucaliptul poate combate anumite bacterii și că are proprietăți antifungice și antibacteriene. Acțiunea lui antiseptică, ca și capacitatea de decongestionare, se datorează eucaliptolului din uleiul esențial, făcând din eucalipt un tratament eficient pentru afecțiunile respiratorii precum tusea și răceala. Datorită acțiunii lui antiseptice, este folosit la tratarea rănilor și a tăieturilor, precum și în cazul arsurilor.

Flavonoidele din eucalipt sunt cunoscute pentru capacitatea de a scădea glicemia – efect demonstrat de studii clinice. Un alt studiu a arătat că eucaliptul poate ameliora durerile musculare prin creșterea fluxului sangvin local.

Cultivare

Eucaliptul preferă climatul cald, dar poate crește și la temperaturi de -15°C. Se plantează într-un loc însorit, pe sol bine drenat, fertil, acid până la neutru.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor bronșice, al inflamațiilor gâtului și al tusei**

  PULBERE: Luați 4-10 g pe zi, sub formă de capsule sau cu apă.
  TINCTURĂ: Puneți 50 de picături într-un pahar cu apă. Luați această cantitate de 4-6 ori pe zi.

- **În tratamentul afecțiunilor bronșice, al inflamației gâtului și al tusei**

  BALSAM ȘI UNGUENT: Masați pe piept și pe gât o dată sau de două ori pe zi.
  ULEI ESENȚIAL: Masați pe piept și pe gât o dată pe zi.

- **În tratamentul răcelilor și al nasului înfundat**

  INHALAȚII: Preparați o infuzie de frunze și ulei esențial. Cât timp preparatul este fierbinte, inhalați aburii sub un prosop, pe nas sau pe gură, timp de 10 minute, de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Eucaliptul este contraindicat copiilor sub 3 ani, gravidelor și femeilor care alăptează, sau persoanelor cu afecțiuni digestive sau hepatice.
- A nu se utiliza concomitent cu medicamente hipoglicemiante.
- Uleiul esențial poate provoca probleme renale dacă este administrat intern. De asemenea, cineolul din ulei le poate induce copiilor convulsii.

Fenicul

Foeniculum vulgare Apiaceae **Numită și** Fenicul sălbatic

Această plantă perenă înaltă, cu frunze în formă de pană, este originară din bazinul mediteraneean și a fost cultivată încă din Antichitate. Toate părțile componente ale feniculului au un miros puternic de anason, el fiind o plantă alimentară foarte populară. Florile mici, galben-verzui, cresc pe capete mari și late. Semințele mici, galben-maronii și aplatizate au miros și gust aromat.

Părți utile

SEMINȚELE

- Se recoltează toamna, când se îngălbenesc.
- Se folosesc întregi sau se extrage din ele un ulei esențial.

Compuși activi

Uleiul esențial alcătuiește până la 6% din semințe și conține în principal anetol, plus estragol și fenconă. Semințele conțin fitosteroli, flavonoide și cumarine.

Utilizări medicinale

Feniculul este de regulă utilizat pentru ușurarea problemelor sistemului digestiv precum constipația, spasmele, colonul iritabil, hiperaciditatea gastrică, colicile și flatulența, iar semințele par să ajute la dizolvarea pietrelor la rinichi.

semințe uscate

Mestecarea semințelor este un remediu pentru halenă și, deoarece feniculul are proprietăți antiinflamatorii și antimicrobiene, este folosit adesea la fabricarea pastelor de dinți naturale.

Feniculul este un cunoscut remediu în curele de slăbire, deoarece taie pofta de mâncare și stimulează metabolismul. Din câte se pare, planta ameliorează diverse tipuri de greață.

Feniculul este utilizat și pentru calmarea inflamațiilor (în spălături oculare) și ale gâtului. Este de asemenea expectorant și, datorită acțiunii sale antispastice, poate fi folosit în tratamentul tusei. Se consideră că are efect estrogenomimetic, ceea ce explică motivul pentru care femeile indiene îl folosesc în mod tradițional pentru stimularea lactației.

Cultivare

Feniculul se plantează în sol bine drenat, în locuri foarte însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor digestive**

  APĂ DE FENICUL: Se recomandă 5-15 picături în apă, o dată pe zi.
  EXTRACT LICHID: Se recomandă 10-40 de picături în apă, o dată pe zi.
  INFUZIE: Se adaugă 1/2 linguriță de semințe pisate la o cană de apă clocotită; se acoperă și se infuzează timp de 10 minute. Se strecoară. Se recomandă câte 1 cană de 3 ori pe zi.
  CAPSULE (300 mg): Se recomandă 2 capsule înainte de mese.

- **În tratamentul iritației ochilor**

  SPĂLĂTURI ALE OCHILOR: Se poate folosi o infuzie rece de fenicul, cu condiția să fie sterilă. Puteți utiliza un preparat din comerț.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Feniculul poate induce menstre la femeile aflate la menopauză.
- Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să consume cantități mai mari decât cele care se găsesc de obicei în alimente.
- Femeile care suferă de cancer uterin sau mamar trebuie să evite feniculul.
- Persoanele alergice la morcovi sau țelină au reacții alergice și la fenicul.
- Feniculul poate produce greață și vărsături, lichid în pleură și poate provoca sensibilitate față de razele solare.

Fenicul dulce

Foeniculum vulgare var. *dulce* Apiaceae

Originar din sudul Europei și din bazinul mediteraneean, fenicul dulce poate atinge înălțimea de 2 m, având frunze elegante, lungi și zvelte și mănunchiuri în formă de umbrelă cu flori parfumate. Unii grădinari o cresc doar ca plantă ornamentală. Fructele mici sunt colorate în verde-gălbui, cu dungi negre, și au o aromă pătrunzătoare și dulce.

Părți utile

RĂDĂCINILE, FRUNZELE ȘI FRUCTELE (SEMINȚELE)

- Rădăcinile se recoltează toamna și se usucă. Pliculețele cu rădăcină uscată, care se folosesc la prepararea de infuzii, sunt adesea comercializate în farmacii.
- Frunzele pot fi recoltate în orice perioadă și sunt utilizate ca aromă culinară.
- Fructele – numite de obicei „semințe" – se recoltează când sunt coapte, apoi se usucă. În domeniul farmaceutic, ele sunt folosite la prepararea de infuzii, capsule și extracte lichide. Din ele se extrage și un ulei esențial.

Compuși activi

Feniculul dulce conține o cantitate mare de ulei esențial, bogat în anetol – o substanță cristalină albă, al cărei miros seamănă cu cel de lemn-dulce. Aproximativ 60% din acest ulei se găsește în fruct.

Utilizări medicinale

Uleiul esențial de fenicul dulce este folosit în mod tradițional pentru tratarea problemelor digestive precum flatulența, digestia lentă, constipația, aerofagia și eructația persistentă. Are efect diuretic și antiinflamator și poate fi util în cazul bolilor sistemului urinar. Are, de asemenea, reputația de a calma inflamațiile gâtului și gingiilor când este utilizat ca gargară, dar poate intra și în compoziția unui colir pentru tratarea conjunctivitei. Feniculul conține compuși despre care se crede că au o acțiune asemănătoare cu a estrogenului, de aceea este recomandat pentru stimularea lactației și a menstruației. Cercetările au arătat că polimerii de anetol sunt responsabili pentru această acțiune și nu anetolul ca atare. Totuși, s-a demonstrat că anetolul de sine stătător poate stimula secrețiile aparatului respirator și acționează ca expectorant.

rădăcini și semințe uscate

Cultivare

Feniculul dulce poate fi cultivat din semințe, care se plantează primăvara. Se recomandă un sol bogat și afânat, precum și locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de semințe uscate la 200 ml de apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Strecurați. Beți de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul constipației**

INFUZIE: Adăugați o lingură mică de rădăcină uscată la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți de 3 ori pe zi, înainte de mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deoarece anetolul din uleiul esențial poate fi toxic în doze mari, acest ulei, ca și cel de anason, trebuie administrat numai la recomadarea unui specialist. Preparatele se administrează numai sub supraveghere specializată.
- Uleiul esențial de fenicul dulce și multe produse care îl conțin trebuie evitate de femeile însărcinate.

Fierea-pământului *Centaurium erythraea* Gentianaceae

Numită și Țintaură *Capacitatea acestei mici și elegante plante bianuale de a vindeca febra este cunoscută din vechime. Crește pe câmpurile din toată Europa, atingând înălțimi de 10-60 cm. Tulpinile ei fusiforme sunt încununate în timpul verii de mănunchiuri de flori rozalii, în formă de stea. Frunzele lungi și palide cresc radial la baza tulpinii, unele înălțându-se, perechi, pe toată lungimea acesteia.*

Părți utile

FRUNZELE, TULPINILE ȘI FLORILE

- Părțile aeriene se culeg când florile se deschid complet, în iunie, iulie și august.
- Ele se usucă și se macină pentru a fi utilizate în infuzii, decocturi, pulberi și tincturi.
- Fierea-pământului se combină adesea cu alte plante în preparate pentru stimularea apetitului, precum gențiana.

Compuși activi

Părțile aeriene ale plantei sunt bogate în acizi fenolici, flavonoide și derivați xantinici. Ele conțin și principii amare, printre care un număr mare de secoiridoizi.

Utilizări medicinale

Secoiridoizii amari stimulează apetitul prin creșterea secreției gastrice. Fierea-pământului se mai folosește în tratamentul problemelor digestive cronice și al flatulenței. Este diuretică și stimulează secreția biliară, de aceea este administrată pentru eliminarea toxinelor și pentru tratarea afecțiunilor colecisto-hepatice.

Planta este prescrisă adesea ca tonic în combinație cu anasonul, mușețelul, menta și feniculul, în cazuri de oboseală extremă și în convalescență.

O serie de experimente au arătat că un extract apos de fierea-pământului ajută la scăderea febrei și are efect antiinflamator. Se crede că aceste proprietăți se datorează acizilor fenolici.

Fierea-pământului este de asemenea folosită ca ingredient activ în loțiuni care combat pediculoza scalpului și previn căderea părului.

frunze, tulpini și flori uscate

Cultivare

Fierea-pământului se plantează în sol nisipos, neutru până la alcalin, în locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul lipsei apetitului, indigestiei, flatulenței și al fatigabilității**

  INFUZIE: Puneți 1 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 15 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi, reci sau la temperatură potrivită, înainte de mese.

  PULBERE: Luați 1-2 g, de 2-3 ori pe zi.

  TINCTURĂ (1:4 în alcool 45%): Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă. Beți această cantitate de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul pediculozei scalpului și al alopeciei**

  DECOCT: Puneți 30-50 g de plantă uscată la 1 l de apă. Fierbeți 2-3 minute. Strecurați și răciți soluția, frecați scalpul de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Un tratamentu cu fierea-pământului nu trebuie să dureze mai mult de 10 zile neîntrerupt, deoarece planta poate irita mucoasa gastrică.
- Planta nu este recomandată persoanelor care suferă de ulcere peptice sau de inflamații pe oricare segment al tractului digestiv.
- Nu este recomandată femeilor gravide sau care alăptează.

Frasin *Fraxinus excelsior* Oleaceae

Acest copac mare, cu frunze căzătoare, poate ajunge la o înălțime de 25 m. Datorită calității scoarței sale de a reduce febra, a fost numit „chinina Europei". Frunzele se adună în 9-15 mănunchiuri dințate, în formă de pană. Printre ramuri se pot vedea în aprilie și mai cuiburi de floricele maronii. Fructul, numit samară, este o păstaie dură și plată care conține o singură sămânță.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SCOARȚA

- Frunzele se culeg în iunie și iulie. Mănunchiurile sunt detașate de tulpină și întinse în strat subțire la soare, pentru a se usca.
- Frunzele uscate pot fi folosite în infuzie sau sunt transformate în pulbere și condiționate în cașete.
- Scoarța, care este folosită la prepararea decocturilor, se curăță de pe ramurile tinere în timpul primăverii.

Compuși activi

Compușii activi sunt iridoidele, taninii, flavonoidele și cumarinele (precum fraxinul și fraxinolul), care contribuie la efectele antiinflamatorii ale plantei. Efectul diuretic se poate datora prezenței manitolului și a sărurilor de potasiu.

Utilizări medicinale

Frunzele de frasin au efect aniinflamator recunoscut, deosebit de util în tratamentul reumatismului. Capacitatea plantei de a inhiba mai multe procese inflamatorii a fost demonstrată printr-o serie de cercetări de laborator în Germania, în 1995, cercetări în cadrul cărora au fost analizate mai multe plante.

Studii germane mai timpurii, efectuate în 1989, au arătat că frasinul are efecte antiinflamatorii, analgezice (care calmează durerea) și antipiretice (care scad febra) comparabile cu puternicele efecte antiinflamatorii ale salicilatului și indometacinului.

Frunzele sunt și diuretice și ușor purgative. De aceea, frasinul este util în tratamentul gutei, al litiazei renale, al edemelor și al retenției de apă.

În 1980, specialiștii francezi au descoperit că frasinul stimulează răspunsul imun la șoareci inoculați cu bacteria *Escherichia coli*.

frunze uscate

Frasinul este tonic, iar infuzia din frunzele sale amestecate cu frunze de coacăz negru, crețușcă și mentă este o băutură deosebit de răcoritoare.

Scoarța este folosită de mult timp pentru scăderea febrei și are și proprietăți astringente.

Cultivare

Frasinul trebuie cultivat în soluri bine drenate, neutre până la alcaline.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul litiazei renale, al reumatismului, gutei, edemelor, retenției de apă și obezității**

  INFUZIE: Infuzați 10 minute și strecurați. Beți 0,5-1 l pe zi.
  CAPSULE (300 mg): Se recomandă 2 capsule de 3 ori pe zi, luate cu un pahar mare cu apă.

- **În tratamentul febrei**

  TINCTURĂ: Puneți 50 de picături într-un pahar cu apă. Se recomandă de 3 ori pe zi.
  DECOCT: Puneți 50 g de coajă uscată la 1 l de apă clocotită. Fierbeți 10 minute și strecurați. Se recomandă 3-4 căni pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au raportat efecte toxice nici după utilizare îndelungată.
- Totuși, este necesar sfatul medicului dacă doriți să vă administrați preparate din frasin concomitent cu alte antialgice.

Fumăriță *Fumaria officinalis* Fumariaceae

Plantă care colonizează câmpurile, gardurile vii și zidurile vechi, fumărița se găsește în Europa, în Africa de Nord și în Asia. Mănunchiurile de flori roz închis sau violet înfloresc toată vara. Foliajul delicat, verde-albastru, este acoperit de un puf alburiu, iar imaginea pe care o oferă planta, asemănătoare unui fuior de fum ieșind din pământ, i-a generat, se pare, numele.

Părți utile

TOATE PĂRȚILE AERIENE ALE PLANTEI

- Planta se recoltează primăvara și vara, apoi se usucă.
- Fumărița este folosită la prepararea de infuzii, pulberi, extract uscat sau tincturi.

Compuși activi

Fumărița conține circa 30 de alcaloizi – substanțe cu acțiuni farmaceutice puternice. Unul dintre ei, protopina, pare să fie compusul cel mai activ. Planta mai conține flavonoide (antiinflamatorii și benefice pentru circulație), acizi organici, printre care acidul fumaric, și mucilagiu.

Utilizări medicinale

Tradițional, fumărița era folosită pentru tratarea afecțiunilor pielii precum acneea și eczema. Este posibil ca eficacitatea ei să se datoreze acțiunilor diuretice și purgative, cu efect general de purificare a organismului.

Fumărița este antispastică și scade tensiunea arterială. Proprietățile sedative ale plantei sunt utile pentru tratarea unei game de boli precum aritmiile cardiace, hipertensiunea și astmul.

Un articol german publicat în 1995 enumeră acțiunile benefice ale fumăriței asupra fluxurilor biliar și urinar – ea fiind utilă deci în afecțiunile renale și hepatice. Este folosită și pentru tratarea unor probleme digestive ca dispepsia, flatulența și greața.

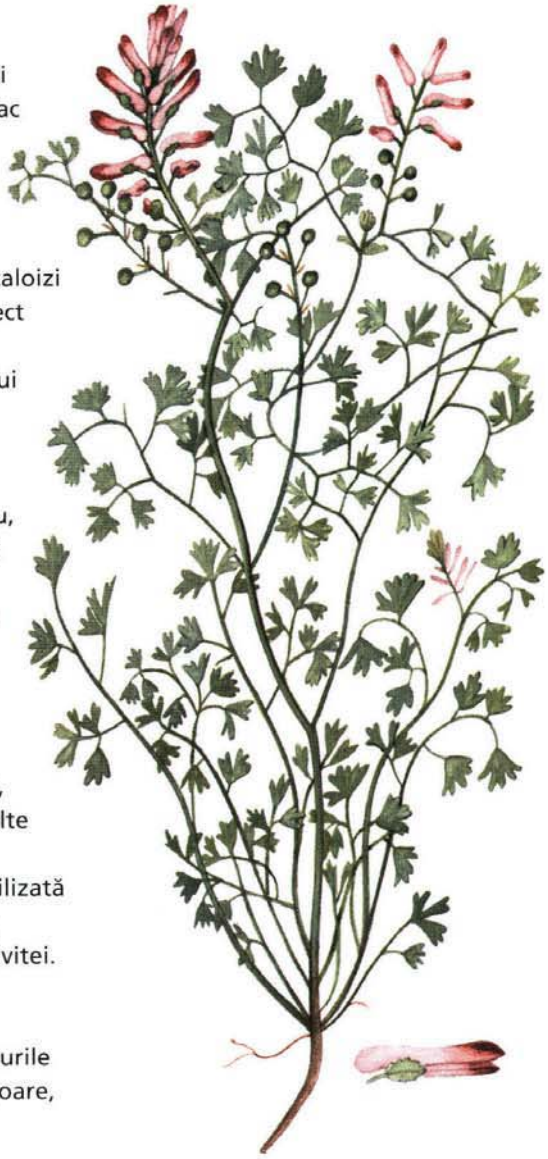
În 1980, cercetători ruși au demonstrat că alcaloizii din fumăriță pot ajuta la restabilirea circulației sangvine după un atac de cord. Iar în 1986, cercetători germani au remarcat faptul că unul dintre acești alcaloizi – protopina – are efect benefic asupra funcționării sistemului nervos.

părți aeriene uscate

Fumărița are proprietăți antiinflamatorii – sau, mai exact, protopina are proprietăți antiinflamatorii, așa cum s-a observat în *Pharmacological Research*, în 1997. Aplicată extern, ea calmează psoriazisul, eczemele, scabia și alte inflamații cutanate. Fumărița poate fi utilizată și drept colir pentru vindecarea conjunctivitei.

Cultivare

Fumărița preferă locurile însorite și solurile ușoare, bine drenate.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive, ale colecistului, al aritmiilor cardiace, al hipertensiunii, astmului, eczemei și acneei**

  INFUZIE: Puneți 2 linguriță de flori uscate la 150 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți câte 1 cană cu o jumătate de oră înainte de mese.

  TINCTURĂ: Puneți 30-50 de picături într-un pahar cu apă și beți cu o jumătate de oră înainte de mese.

- **În tratamentul psoriazisului, al pruritului provocat de scabie**

  COMPRESE: Infuzie de flori uscate aplicată de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au semnalat efecte adverse sau toxicitate.
- Supradoza poate provoca probleme gastrice.
- A nu se folosi simultan cu medicamente antihipertensive sau destinate afecțiunilor cardiace.
- A nu se utiliza în sarcină sau alăptare.
- Este contraindicată dacă suferiți de glaucom sau sunteți susceptibili de a face convulsii.

Garcinia *Garcinia cambogia* Clusiaceae

Originară din Asia de Sud-Est și din India, garcinia este un arbust tropical cu frunze lucioase, de un verde închis. Are fructe galbene, în formă de dovleac și de dimensiunea unei portocale. Fructele se folosesc în bucătăria thailandeză și indiană pentru aroma lor distinctă, acrișoară, asemănătoare cu a tamarinului.

Părți utile

FRUCTELE, INCLUSIV COAJA

- Fructele se taie pe jumătate și se îndepărtează semințele.
- Jumătățile de fructe sunt uscate și folosite la prepararea de extracte solide, băuturi, gumă de mestecat și tablete.
- Garcinia mai intră în compoziția unor produse de uz extern precum cremele, unguentele și loțiunile.

Compuși activi

Până la 50% din extractul solid este alcătuit dintr-un acid de fruct numit acid hidroxicitric. Acesta este ingredientul activ major al plantei, despre care se crede că poate controla formarea de grăsimi în organism. Fructul conține și alți acizi de fruct cu proprietăți antioxidante.

Utilizări medicinale

Garcinia este folosită de mult timp ca adjuvant în diete în sud-estul Asiei, unde este considerată un supresor al apetitului.

Această proprietate se datorează acidului hidroxicitric (AHC). Cercetătorii consideră că AHC afectează absorbția și sinteza grăsimilor, obligând astfel organismul să-și ardă propriile rezerve. În 2000, cercetători japonezi au descoperit că AHC extras din coaja de garcinia stimulează oxidarea lipidelor la șoareci în timpul activității musculare. Totuși, studiile clinice nu au susținut beneficiile acestui acid în tratarea obezității la oameni. Un studiu american publicat în *Journal of Physiological Behaviour* în 2000 a arătat că AHC nu suprimă apetitul. Alt studiu clinic realizat la New York în 1998 a demonstrat că administrarea de suplimente cu garcinia nu produce o scădere semnificativă în greutate.

Garcinia este utilă în diabet prin reglarea glicemiei și a nivelului colesterolului sangvin. Acidul hidroxicitric din plantă e folosit pentru tratarea ridurilor și a acneei.

fructe uscate

Cultivare

Garcinia se cultivă din semințe, dar poate fi cumpărată ca plantă matură. Are nevoie de căldură umedă și se simte foarte bine într-o seră încălzită.

fruct

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În curele blânde de slăbire**

CAPSULE (400 mg de extract uscat): Luați câte 1 capsulă cu un pahar cu apă, cu 30-60 de minute înaintea meselor principale, de trei ori pe zi.

- **În tratamentul ridurilor și al acneei**

CREME, LOȚIUNI (care conțin 1-20% acid hidroxicitric): Aplicați o dată sau de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au semnalat efecte adverse sau fenomene toxice.
- A nu se utiliza în sarcină sau alăptare.
- Nu este recomandată copiilor.

Gălbenele *Calendula officinalis* Asteraceae **Numită și** Calendula

Originare din regiunea mediteraneeană, gălbenelele sunt cultivate de secole pentru calitățile lor ornamentale, culinare și medicinale. Vechii romani o foloseau la fabricarea unui bulion despre care se credea că înnobilează spiritul. Frunzele moi, verzi se ivesc din tulpinile robuste, iar florile vii, portocaliu-aurii, apar la începutul lui iunie și țin până la primele geruri ale iernii.

Părți utile

FLORILE

- Florile se recoltează începând din iunie, imediat ce încep să se deschidă, apoi sunt lăsate să se usuce în locuri întunecate și bine ventilate.
- Florile uscate de gălbenele sunt folosite în alifii, gargare și comprese.
- Ocazional, gălbenelele sunt folosite intern, ca infuzii și tincturi.

Compuși activi

Florile conțin flavonoide, pigmenți carotenoizi, care le conferă culoarea portocalie, precum și un ulei esențial, bogat în triterpenoide – căruia i se datorează, se pare, proprietățile antiinflamatorii ale gălbenelelor.

flori uscate

Utilizări medicinale

Aplicate extern, gălbenelele sunt de multă vreme un tratament eficace pentru probleme ale pielii ca tăieturile, mâncărimile, crăpăturile, arsurile solare și înțepăturile de insecte. Florile intră în compoziția multor produse cosmetice pentru piele. Sunt recomandate de asemenea în tratarea infecțiilor bucale.

Unele cercetări cu privire la proprietățile tămăduitoare ale florilor de gălbenele au scos în evidență atât proprietățile lor antiinflamatorii și antibacteriene, cât și calitățile lor în combaterea infecțiilor cauzate de virusuri și paraziți. Cercetări realizate în Italia în 1994 au relevat că triterpenoidelor din plantă li se datorează calitățile sale antiinflamatorii, iar experimentele au arătat că acești compuși pot ajuta în cazul umflăturilor provocate de retenția fluidelor.

Gălbenelele sunt de asemenea renumite pentru calitatea de a opri sângerările și de a calma spasmele musculare.

Cultivare

Gălbenelele cresc ușor din semințe. Plantați-le primăvara într-un sol bine drenat și neutru până la alcalin, de preferință într-un loc însorit sau ușor umbrit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul pielii crăpate, al tăieturilor, mușcăturilor de insecte și al arsurilor solare**

  COMPRESĂ: Puneți 5 g de inflorescențe la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute, apoi strecurați. Aplicați o compresă pe zona afectată de 3-4 ori pe zi.

- **În tratamentul infecțiilor gurii**

  GARGARĂ: Preparați infuzia conform instrucțiunilor de mai sus. Lăsați să se răcească puțin; folosiți-o ca gargară de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Preparatele care conțin gălbenele trebuie administrate intern doar sub supravegherea unui specialist în medicina plantelor.

Gențiană galbenă *Gentiana lutea* Gentianaceae

Această plantă perenă mare, verticală este răspândită în Alpi și în alte regiuni muntoase din sudul Europei. Frunzele mari ale gențianei galbene au câte 5-7 vene proeminente pe partea inferioară. Florile frumoase sunt colorate în galben-auriu și cresc în articulațiile dintre frunze și tulpină. Rădăcinile groase și ridate au gust amar.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- La sfârșitul verii, rădăcinile se recoltează de la plante sălbatice cu vârste de 7-10 ani.
- Rădăcinile se spală, se taie și se usucă la aer.
- Sunt folosite la prepararea de pulberi, tincturi și extracte care intră în compoziția multor preparate farmaceutice precum soluțiile buvabile, vinurile medicinale, tabletele, capsulele și siropurile.

Compuși activi

Gustul amar al rădăcinii de gențiană galbenă se datorează secoiridoizilor, mai ales amarogentinei, dar și gentiopicrozidei (din grecescul pikros, care înseamnă amar). Administrate intern, aceste substanțe provoacă secreția salivară și pe cea gastrică.

Utilizări medicinale

Substanțele din gențiana galbenă stimulează fluxul salivar și gastric, chiar și în cantități mici. Un simplu experiment o dovedește: când cineva macină rădăcina, începe imediat să saliveze.

Rădăcina este folosită tradițional pentru a remedia lipsa apetitului alimentar și este inclusă de mult timp ca ingredient în băuturi aperitive. Acționează ca tonic asupra întregului sistem digestiv, ușurând durerile gastrice și stimulând digestia leneșă. Un studiu clinic publicat în 1967 a verificat calitățile digestive ale gențianei galbene, observând că planta stimulează secreția gastrică.

Gențiana galbenă are și calitatea de a scădea febra și de a calma inflamațiile.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, bogat în humus, în poziții însorite sau ușor umbrite.

rădăcini uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor gastrice, al digestiei leneșe și al pierderii apetitului**

INFUZIE: Adăugați 0,6-2 g de rădăcină uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

SOLUȚII BUVABILE, VINURI MEDICINALE, SIROPURI: Luați 1-4 linguri, înaintea meselor principale.

TINCTURĂ: Luați 2-5 picături cu apă, înainte de masă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Gențiana galbenă poate provoca unele efecte adverse, cum ar fi durerile de cap, dacă se depășesc dozele prescrise.
- Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să folosească gențiana.
- Persoanele care suferă de ulcere gastroduodenale sau de hipertensiune trebuie de asemenea să evite consumul de gențiană.
- Planta trebuie recoltată doar de către specialiști în fitoterapie, deoarece există pericolul de a fi confundată cu veratrumul alb, iar în unele zone, recoltarea excesivă a împiedicat răspândirea plantei.

Gheara-diavolului *Harpagophytum procumbens* Pedaliaceae

Originară din Africa de Sud, unde este folosită de sute de ani pentru tratarea unei varietăți de boli, de la indigestie și febră până la cancer de piele, gheara-diavolului și-a luat numele de la fructele ei deosebite, în formă de capsulă, acoperite cu o multitudine de cârlige miniaturale. În timpul verii, această plantă perenă târâtoare poartă flori roșii-închis, în formă de trompetă.

Părți utile

TUBERCULII

- Tuberculii, sau partea umflată a rădăcinilor, se dezgroapă toamna, se usucă și se taie în bucăți mici, rotunde.
- Sunt folosiți la prepararea de infuzii, pulberi și soluții buvabile, de geluri și creme.
- Doar plantele sălbatice se folosesc la prepararea remediilor, ceea ce poate amenința specia cu dispariția.

Compuși activi

Compușii principali sunt iridoidele (glucozide monoterpenice), care constituie 0,5-3% din medicamentul uscat. Harpagozida este cel mai activ compus; de aceea, este bine să alegeți preparate care conțin 1,5-2% harpagozidă. Planta mai conține fitosteroli și flavonoide.

tuberculi uscați

Utilizări medicinale

Studiile au demonstrat că gheara-diavolului poate ajuta la ușurarea durerii și, în unele cazuri, poate îmbunătăți mobilitatea persoanelor care suferă de osteoartrită sau de reumatism degenerativ.

Calitățile antiinflamatorii conferite de harpagozidă și de fitosteroli sunt cele care produc acest efect, iar planta este adesea recomandată pentru tratarea cazurilor ușoare de reumatism. Ea este folosită extern pentru durerile articulare.

Principiile active ajută la stimularea sistemului digestiv, de aceea planta este folosită pentru tratarea indigestiei.

Cultivare

Această specie s-a dovedit imposibil de cultivat în afara habitatului ei natural.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cazurilor minore de reumatism și de dureri articulare**

  INFUZIE: Puneți un pliculeț cu plantă (2g) în 200 ml de apă clocotită. Beți câte o cană de 1-3 ori pe zi. (Pentru a-i reduce gustul amar, îndulciți cu puțină miere).
  CAPSULE: Luați 300-750 mg pe zi în trei prize, înainte de mese.
  SOLUȚIE BUVABILĂ: Puneți 1 pliculeț într-un pahar cu apă. Beți 2 pahare pe zi, la mese.

- **În tratamentul durerilor articulare minore**

  GELURI, UNGUENTE: Masați ușor, de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deși este bine tolerată în general, gheara-diavolului poate provoca diaree.
- Este interzisă în sarcină sau alăptare.
- Gheara-diavolului nu este recomandată persoanelor care suferă de ulcere gastrice sau duodenale.

Gheara-mâței *Uncaria guianensis* (stânga), *U. tomentosa* (dedesubt)

Rubiaceae **Numită și** Uña de Gato *Gheara-mâței este o plantă agățătoare gigantă, originară din Amazon și din alte părți tropicale ale Americii Centrale și de Sud. Cu spinii săi în formă de cârlig, care i-au inspirat numele, atingând 2,5 cm lungime, gheara-mâței se agață de alte plante. A fost folosită în fitoterapie în multe zone de origine, mai ales în Peru, unde este utilizată de peste 2 000 de ani.*

Părți utile

SCOARȚA

- Scoarța este folosită la prepararea de tincturi, tablete și capsule.
- În mod tradițional, se folosește și ca decoct.

Compuși activi

Printre compușii activi ai plantei se numără alcaloizii oxindolici, proantocianidinele, glicozidele, polifenolii, taninii și sterolii precum betasitosterolul, stigmasterolul și compesterolul. Conținutul de alcaloizi variază de la plantă la plantă – deși ele sunt asemănătoare la prima vedere, unele specimene conțin predominant alcaloizi oxindolici pentaciclici, iar altele, alcaloizi oxindolici tetraciclici. Medicamentele se prepară din varietatea care conține alcaloizi oxindolici pentaciclici.

scoarță uscată

Utilizări medicinale

Cercetări *in vitro* efectuate asupra plantei și a unor anumiți alcaloizi oxindolici au arătat că gheara-mâței poate stimula funcția sistemului imun în variate moduri, inclusiv prin creșterea fagocitozei (procesul prin care celulele imune înghit invadatorii) și prin stimularea producerii de componente imune numite interleukine.

Se pare că gheara-mâței are proprietăți antibacteriene și antivirale, fiind folosită de peruvieni pentru tratarea bolilor infecțioase precum dizenteria și diareea. Specialiștii în medicina plantelor o prescriu pentru boli infecțioase și pentru stări de imunodeprimare precum sindromul de oboseală cronică. Deși cercetările nu s-au finalizat, există dovezi științifice că planta va putea juca pe viitor un rol important în tratamentul SIDA.

Deși nu au fost efectuate studii clinice pentru validarea utilizării plantei în tratamentul cancerului, unele studii clinice arată că gheara-mâței are potențial în această direcție.

Planta se recomandă în tratamentul alergiilor și al afecțiunilor inflamatorii cronice, fiind folosită tradițional în acest scop. Printre indicații se numără astmul, artrita, reumatismul, ulcerul gastric, bolile inflamatorii cutanate și inflamațiile tractului genito-urinar.

Cultivare

Această viță tropicală are nevoie de căldură, umbră și umiditate crescută. Crește bine în sol umed cu îngrășăminte organice, din semințe sau butași.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Gheara-mâței se administrează numai la sfatul unui specialist. Nu depășiți dozajul prescris.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Unele persoane au parte de efecte secundare precum diareea și indigestia după administrarea plantei. Simptomele dispar, de obicei, după 10 zile, dar este bine să întrerupeți consumul de gheara-mâței dacă apar.
- Gheara-mâței are proprietăți antifertilizante și nu trebuie administrată dacă încercați să concepeți, dacă sunteți însărcinată sau dacă alăptați.
- A nu se administra copiilor sub 3 ani.
- A nu se folosi simultan cu alte medicamente, mai ales imunosupresoare, anticoagulante (care subțiază sângele) și antihipertensive.
- S-a semnalat o reacție alergică severă față de gheara-mâței, la un pacient cu boală autoimună care urma un tratament cu mai multe tipuri de medicamente.

Ghimbir *Zingiber officinale* Zingiberaceae

Originar din Asia, ghimbirul este cultivat acum în Africa, India, Indiile de Vest și Statele Unite. Este o plantă perenă înaltă și subțire, cu frunze în formă de lance și flori asemănătoare orhideelor. Planta se reproduce prin rizomi (rădăcini), părțile folosite în medicină și la gătit. Ghimbirul conferă o aromă picantă, iute, multor bucătării asiatice.

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomii se culeg la cel puțin un an de la plantare și trebuie scoși cu grijă din pământ, pentru că se pot rupe ușor.
- Rădăcina se folosește uscată sau proaspătă.
- Din ghimbirul uscat se prepară infuzii, extracte și tincturi; intră în compoziția multor produse farmaceutice.

Compuși activi

Ghimbirul este bogat în uleiuri volatile aromatice. Acestea formează compușii activi din punct de vedere medical și emană aroma. Uleiul de ghimbir conține sesquiterpene (cunoscute ca antiinflamatorii), în special zingiberenă. În plus, conține monoterpene și aldehide. Acești compuși au fost asociați cu inhibarea unuia dintre cele mai comune virusuri gripale. Compușii cu miros puternic, numiți gingeroli, sunt cei care dau efectul antiemetic al ghimbirului.

Utilizări medicinale

Ghimbirul este un puternic stimulent al circulației sangvine. Are efect anticoagulant și este vasodilatator – combate problemele circulatorii. Ajută digestia și este antispastic. Are efect sedativ și diminuează greața și vărsăturile, inclusiv răul de călătorie.

Un studiu din 1990, la Spitalul St. Bartholomew din Londra, a descoperit că ghimbirul reduce incidența cazurilor de greață postoperator. Eficacitatea lui e comparabilă cu cea a metoclopramidei, un antiemetic des folosit. Cercetări publicate în *Journal of Nutrition* în 2000 au arătat că extractul de ghimbir reduce colesterolemia și inhibă oxidarea lipoproteinelor cu densitate mică (LDL). Ca urmare, ghimbirul ar putea fi util în lupta împotriva dezvoltării aterosclerozei și a bolilor de inimă. El poate îndepărta și răceala. Este un expectorant antiseptic, fiind util în tratarea răcelilor catarale, și scade febra.

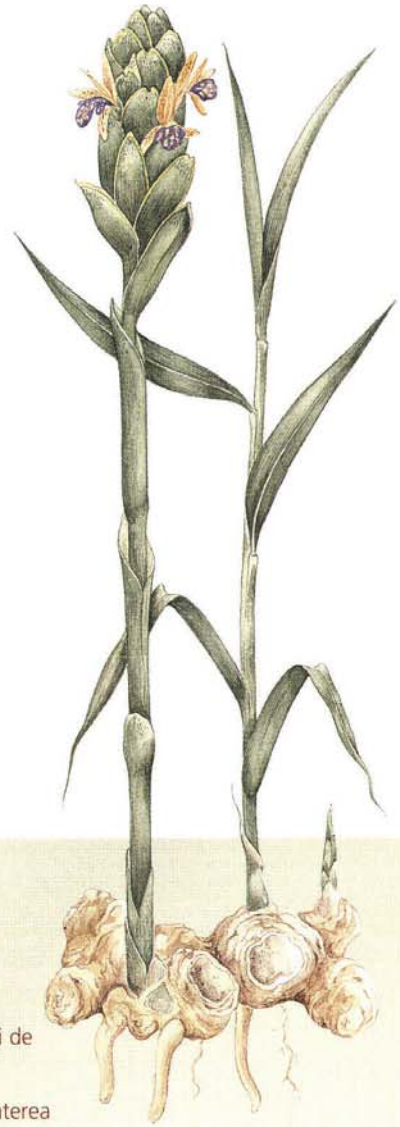
rizom uscat

Studii australiene din anul 2000 au arătat că mai mulți constituenți ai ghimbirului au efect antiinflamator, putând fi utili în tratarea bolilor inflamatorii cronice precum artrita. Uleiul esențial se prescrie pentru uz extern, fiind folosit pentru masaj în cazul durerilor reumatice și musculare.

Datorită efectului său antispastic, planta este un remediu util pentru durerile menstruale și pentru crampele digestive. Poate de asemenea vindeca flatulența și diareea.

Cultivare

Ghimbirul este o plantă tropicală, de aceea trebuie cultivat în casă sau într-o seră. Plantați rizomii într-un loc însorit sau ușor umbrit, în sol neutru până la alcalin, și udați-i bine.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul greților și al vomismentelor, al digestiei proaste, al durerilor menstruale, al flatulenței și diareei**

  PULBERE: Luați 0,5-1,5 g pe zi în apă sau amestecate cu mâncare.
  EXTRACT LICHID: Luați până la 1 ml pe zi, într-un pahar cu apă.
  TINCTURĂ (1:5 în alcool 60%): Luați până la 30 de picături pe zi, într-un pahar cu apă.

- **În tratamentul durerilor musculare și articulare**

  CREMĂ (conținând pudră de rizom sau ulei esențial): Aplicați pe zonele afectate de 2-3 ori pe zi (însă nu și în inflamațiile articulare acute).

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, nu s-au înregistrat efecte adverse sau fenomene toxice.
- Supradoza poate provoca dureri de stomac și somnolență.
- Ghimbirul poate fi util în combaterea greților matinale, dar ar fi mai bine să întrebați un medic înainte de a-l folosi.
- Nu utilizați ghimbirul concomitent cu medicație anticoagulantă.

Ghimpe *Ruscus aculeatus* Ruscaceae

Răspândit în multe zone din Europa și Africa, ghimpele este un arbust scund de pădure. Frunzele „veșnic verzi" nu sunt frunze adevărate, ci niște dilatări ale tulpinilor. Câte o floare mică și albă apare în mijlocul fiecărei frunze primăvara, urmată toamna de un fruct mic și roșu, asemănător cireșei. Fiecare frunză are un vârf ascuțit și, deoarece planta ajunge abia până la genunchi, a fost poreclită „ilica genunchiului".

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomii nucleați, cenușii și înconjurați de scobituri, se culeg toamna.
- Odată uscați, sunt transformați în extracte.
- Rizomii sunt condiționați în tablete, capsule, soluții buvabile sau creme.

Compuși activi

Compușii activi ai ghimpelui sunt substanțe cunoscute ca saponine steroide. Acestea exercită efecte benefice asupra venelor, îmbunătățind circulația sângelui; ele posedă de asemenea proprietăți antiinflamatorii.

rădăcini și rizomi

Utilizări medicinale

Administrate oral, saponinele din ghimpe au un efect constrictor asupra vaselor superficiale (venele de la suprafața pielii).

Studi pe pacienți umani au demonstrat că ghimpele îmbunătățește circulația venoasă a membrelor inferioare și reduce hemoroizii. De aceea, planta este recomandată în tratamentul durerilor și crampelor picioarelor, al venelor varicoase și hemoroizilor. Poate fi combinată cu alte plante care protejează venele și capilarele, precum hamamelisul.

Ghimpele este un leac bun pentur edeme (retenție de apă). Studii clinice germane publicate în 2002 au demonstrat că extractul de ghimpe reduce edemele membrelor inferioare la femei cu probleme venoase cronice, ca rezultat al circulației proaste. Autorii acestor studii au conchis că planta este un remediu

rizomi uscați

sigur și eficient pentru această boală. În 1998, cercetători italieni au ajuns la aceeași concluzie, arătând efectul ghimpelui asupra venelor membrelor inferioare. Ghimpele poate fi folosit și la combaterea problemelor venoase asociate sindromului premenstrual și contracepției orale.

Rizomul este un laxativ ușor, fiind remediu pentru crampe. Are și efecte diuretice și antiinflamatorii.

Cultivare

Ghimpele este foarte rezistent. El crește în locuri însorite și umbrite și îi place un sol mai uscat. Se înmulțește toamna, din semințe sau prin diviziunea rădăcinilor.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul sindromului premenstrual, al durerilor și crampelor picioarelor, al venelor varicoase, al hemoroizilor, crampelor și edemelor**

CAPSULE (50 mg): Luați 1 capsulă cu un pahar mare de apă de trei ori pe zi, în timpul meselor.

- **În tratamentul durerilor și crampelor picioarelor și al venelor varicoase**

CREMĂ: Masați picioarele cu cremă, conform instrucțiunilor, o dată pe zi, începând cu gleznele și urcând către coapse.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se utiliza în sarcină și alăptare.
- Supradoza poate produce vărsături și hipotensiune arterială.
- A nu se utiliza în combinație cu inhibitori de monoaminooxidază (antidepresive) sau cu medicamente pentru hipertensiune sau adenom de prostată.
- Nu s-au semnalat încă efecte adverse, însă se recomandă să cereți sfatul unui specialist înainte de a urma tratamentul.

Ginkgo *Ginkgo biloba* Ginkgoaceae

Descrisă de Charles Darwin ca o fosilă vie, ginkgo este cea mai veche specie de arbore din lume. Crește în China de peste 200 de milioane de ani, un copac putând atinge vârste mai mari de 1 000 de ani. Ginkgo a ajuns în Europa în secolul XVIII, ca arbore ornamental.

Părți utile

FRUNZELE

- Ginkgo se cultivă pentru industria farmaceutică, mai ales în Bordeaux (Franța) și în Carolina de Sud (SUA).
- Recolta este adunată mecanic, prin tăierea ramurilor arborilor tineri.
- Frunzele de ginkgo sunt utilizate la fabricarea de tincturi, extracte uscate și o gamă largă de produse farmaceutice.

Compuși activi

Elementele active ale plantei sunt terpenele ginkgolidice și polifenolii – în special flavonoidele, antioxidanți care tonifică vasele de sânge și ameliorează circulația.

frunze uscate

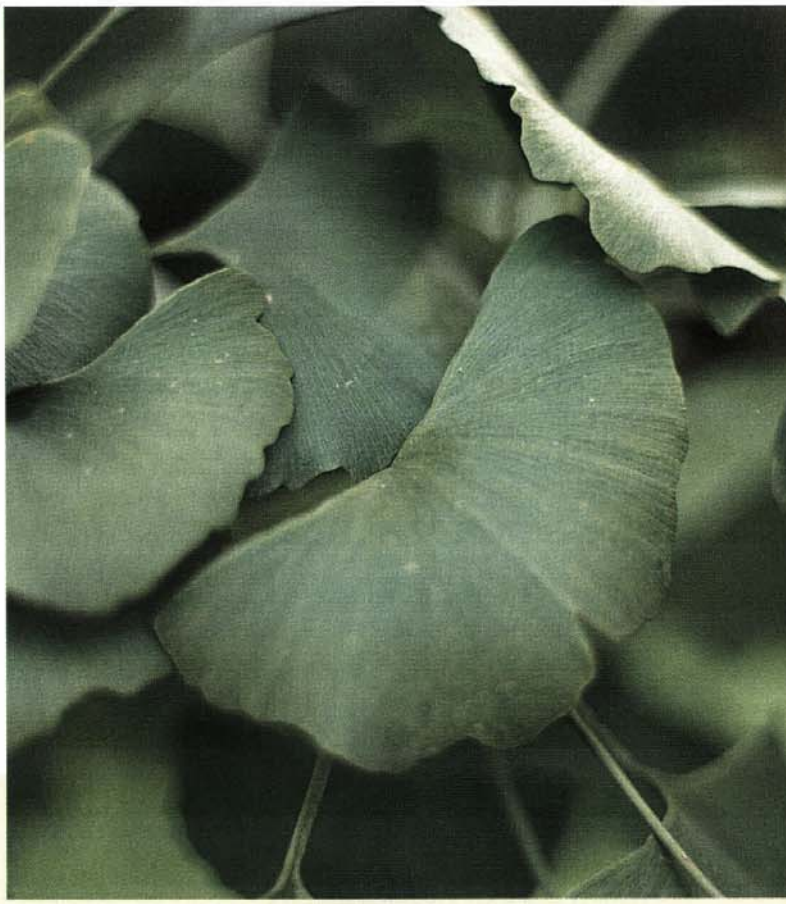
Utilizări medicinale

Ginkgo se folosește în medicina tradițională chineză de mai bine de 2 000 de ani, în tratarea tulburărilor de memorie la bătrâni. O serie de cercetări efectuate în 1999 au arătat că extractele de ginkgo combat declinul facultăților mintale. O doză zilnică de 120-160 mg, administrată bătrânilor timp de 12 săptămâni, s-a dovedit utilă la îmbunătățirea capacității de concentrare și memorare, ca și la reducerea tulburărilor de dispoziție și a apatiei.

Eficiența extractului se poate datora efectului pe care îl are asupra circulației sangvine. Cercetările au arătat că ginkgo combate îmbătrânirea vaselor sangvine cerebrale. Întărește peretele venos și diminuează sângerările capilare. Se folosește în tratarea unei boli a bătrâneții numite acrocianoză – aspect vânăt permanent al extremităților. În 1997, cercetători chinezi au descoperit că ginkgolidele au efecte benefice în tratarea astmului și în prevenirea aterosclerozei. Specialiștii în medicina plantelor prescriu ginkgo pentru îmbunătățirea performanțelor intelectuale la orice vârstă, ca și pentru tratarea impotenței.

Cultivare

Plantați acest arbore rezistent, dar cu creștere lentă, pe sol bogat, bine drenat, într-un loc însorit.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul oscilațiilor dispoziției și al pierderii memoriei; pentru îmbunătățirea performanțelor intelectuale și a circulației sangvine**

TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați 15 picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

EXTRACT USCAT: Luați 50-100 mg de 3 ori pe zi, înainte de mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au semnalat efecte secundare.
- Supradoza poate provoca deranjamente gastrice și amețeli.
- Nu este recomandată copiilor.
- A se evita administrarea ei concomitent cu medicamente anticoagulante.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Ginseng american

Panax quinquefolius Araliaceae

Chinezii au descoperit efectul tonic al acestei plante perene cu mii de ani în urmă. Rădăcina sa în formă de tubercul seamănă cu corpul uman – în chineză, „ginseng" înseamnă „omul-rădăcină". Specia P. quinquefolius *e cultivată acum în vestul Americii și exportată în toată lumea.*

Părți utile

RĂDĂCINA

- Rădăcinile se recoltează toamna de la plante care au vârsta de 6-7 ani.
- Ginsengul uscat este alb; ginsengul opărit este roșu.
- Ginsengul are diferite concentrații; prețul variază în funcție de bogăția de compuși activi ai rădăcinii.
- Gisengul este adesea amestecat cu substanțe chimice neînrudite – uneori, contaminat de acestea.

Compuși activi

Sursa proprietăților tonice ale rădăcinii sunt terpenele numite ginsenozide; în ginsengul american, ginsenozida principală este Rb1.

Utilizări medicinale

Numele botanic al ginsengului, *Panax*, vine de la „panacea", cuvânt grecesc ce semnifică atotvindecător, iar rădăcina a fost mult timp folosită pentru tratarea tuturor bolilor. Ginsengul este renumit pentru proprietățile sale energizante. Se crede că ar combate oboseala și se folosește adesea ca stimulent. Rădăcina a constituit subiectul a numeroase experimente. Cercetările promit: ginsengul pare să aibă numeroase calități benefice pentru oameni. Este un compus anabolizant și stimulează sinteza proteinelor. Studii clinice italiene efectuate în 1986 au descoperit că ginsengul îmbunătățește performanțele intelectuale la mai multe niveluri. Mulți specialiști privesc ginsengul ca pe o cale prețioasă de a îndepărta stresul fizic și psihic. El este prescris pentru tratarea epuizării nervoase și ajută la recuperarea din timpul convalescenței. Poate fi administrat ca atare sau combinat cu plante precum ceaiul și cola și cu vitamine.

Ginsengul poate fi benefic în tratamentul diabetului. În 1987, studii chineze au constatat că ginsengul stimulează secreția de insulină, iar în 1988, un studiu publicat în *Journal of Traditional Chinese Medicine* a arătat că ginsengul crește numărul receptorilor de insulină în măduva osoasă.

rădăcină uscată

Cultivare

Sădiți semințele primăvara. Ginsegului îi plac clima caldă, locurile însorite și solurile calde, umede, bogate și bine drenate.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul stresului și al epuizării nervoase**

CAPSULE (500 mg): Luați 2 capsule la micul dejun și 2 la masa de prânz.

INFUZIE: Adăugați 1 linguriță de rădăcină uscată la o cană de apă clocotită. Beți 2-4 căni pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-a raportat toxicitate legată de ginseng.
- Uzul prelungit poate provoca efecte hormonale nedorite precum tulburări menstruale, tensiune nervoasă și hipertensiune.
- Nu depășiți echivalentul a 2 g de pulbere pe zi și limitați perioadele de tratament la o lună, urmată de 2 luni de pauză.
- A se evita în timpul sarcinii.
- A nu se administra copiilor prepuberi.
- A se evita în cazul în care suferiți de obezitate, insomnii sau hipertensiune.

Ginseng coreean

Panax ginseng Araliaceae **Numită și** Ginseng asiatic

Ginsengul coreean este folosit ca medicament în China de mii de ani și continuă să fie una dintre cele mai frecvent utilizate plante medicinale din întreaga lume. Cuvântul „ginseng" înseamnă „în formă de om" în limba chineză. „Panax" vine de la grecescul „panakos" sau „panacea" și sugerează capacitatea ginsengului coreean de a vindeca orice boală.

rădăcină

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Ansamblul de rădăcini, format dintr-una centrală și mai multe laterale, acoperite de fire mici de rădăcini, poate ajunge la lungimea de 60 cm. Rădăcinile se recoltează toamna, de la plante cu vârsta de 6-7 ani.
- Ginsengul cules din sălbăticie este considerat deosebit de puternic și este probabil cea mai scumpă plantă medicinală din lume. Marea parte a ginsengului disponibil este cultivat comercial.
- „Ginsengul alb" desemnează rădăcinile decojite și uscate la soare, în timp ce mult mai puternicele rădăcini de „ginseng roșu" sunt opărite în abur înainte de a fi uscate.
- Ginsengul coreean era folosit tradițional în stare uscată (pulbere) pentru prepararea decocturilor sau era consumat proaspăt, în mâncăruri. Rădăcina este condiționată și în tablete și capsule, dar și ca extract lichid.

rădăcini uscate

Compuși activi

Grupul de saponine numite generic ginsenozide este cel care determină majoritatea acțiunilor medicinale ale plantei, multe preparate fiind standardizate pentru conținutul lor de ginsenozide. Rădăcina principală și ramurile laterale au doze optime de ginsenozide; firele de rădăcină sunt inferioare.

Utilizări medicinale

Ginsengul coreean ajută la creșterea forței, a capacității de concentrare, de menținere a atenției, a randamentului util, la ameliorarea dispoziției, a somnului și la menținerea tonusului general. S-a demonstrat că îmbunătățește motilitatea spermei și nivelul testosteronului la bărbații infertili. Se recomadă în situații de stres și în stările care afectează performanțele sexuale. Dozele mari de ginseng sunt utile în scăderea colesterolului. El reglează tensiunea arterială și are efect hipoglicemiant.

Ginsengul coreean stimulează funcția imună, iar în viitor, ar putea fi utilizat în tratamentul HIV. Pe baza unor cazuri de consum de ceai de ginseng pe perioade lungi de timp, cercetătorii au identificat un efect protector împotriva unor tipuri de cancer.

În medicina tradițională chineză, ginsengul coreean este privit ca tonic pentru Qi, „forța vitală".

Cultivare

Planta crește în condiții de umiditate și căldură, pe sol bogat, umed și bine drenat. Se înmulțește prin semințe sau prin diviziunea tuberculilor. Germinația poate dura chiar și doi ani.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Pentru creșterea rezistenței la stres, pentru ameliorarea dispoziției și a energiei, pentru creșterea fertilității masculine la adulții tineri și ca tonic pentru vârstnici**

TABLETE, CAPSULE (echivalentul a 250-500 mg de rădăcină uscată): Luați de 2 ori pe zi, o doză dimineața și una în jurul prânzului. Alegeți un produs standardizat pentru conținutul de ginsenozide.
EXTRACT LICHID, DECOCT: Administrați conform prescripției specialistului. Acest tratament trebuie administrat timp de maximum 3 săptămâni fără întrerupere și urmat de o pauză de minimum 2 săptămâni.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu depășiți doza recomadată și nu combinați ginsengul cu alte stimulente.
- Ginsengul este contraindicat în sarcină, alăptare, infecții acute, hemoragii, boli inflamatorii acute, tromboză, astm acut, depresie, anxietate, afecțiuni psihiatrice și alte boli tratate cu inhibitori de monoaminooxidază, antipsihotice, hormoni, insulină (sau alte hipoglicemiante) sau warfarină.
- Dacă suferiți de o afecțiune cardiacă, diabet sau hipotensiune, nu consumați ginseng coreean fără supravegherea unui specialist.
- Ginsengul trebuie evitat de persoanele foarte energice, agitate, sau de femeile cu istoric de menstre abundente.

Ginseng siberian

Eleutherococcus senticosus Araliaceae

Așa cum indică și numele, acest arbust spinos provine din Siberia. Are formă de tufiș ce atinge 2-3 m înălțime, iar tulpinile și ramurile lui cenușii poartă frunze palmate. Florile mici, globulare cresc singure sau în grupuri de 2-3, pe codițele netede ale frunzelor. Florile femele sunt galbene, iar cele mascule sunt violacee.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile se recoltează când sunt bogate în compuși activi, fie toamna, înainte de căderea frunzelor, fie primăvara, când apar altele noi.
- Unii cercetători ruși au promovat și folosirea frunzelor, însă acest aspect se află încă în dezbatere.
- Rădăcina este folosită ca extract uscat, pulbere sau tinctură. Poate fi prescrisă și ca infuzie.

Compuși activi

Printre compușii activi ai rădăcinii de ginseng siberian se numără polizahridele și eleutherozidele de la A la G și de la I la M, despre care se crede că ar stimula sistemul imun.

Utilizări medicinale

Ginsengul siberian este descris ca adaptogen, deoarece ajută organismul să se adapteze la stresul fizic și psihic. Medicii ruși, primii care au atras atenția asupra valorii sale terapeutice, l-au folosit pentru a atenua efectele stresului.

Planta a fost prescrisă în același mod și în Occident, ca tratament contra oboselii și a hipertensiunii. O lucrare americană publicată în *Journal of Ethnopharmacology* în 2000 trece în revistă natura adaptogenă a ginsengului siberian, ca și proprietățile lui anticancerigene și imunostimulatoare.

Efectul lui benefic asupra sistemului imun dovedește faptul că planta poate proteja împotriva infecțiilor virale. Potențialul imunostimulator al ginsengului siberian a fost demonstrat de un studiu german efectuat în 1987, care a arătat că planta crește numărul total de limfocite.

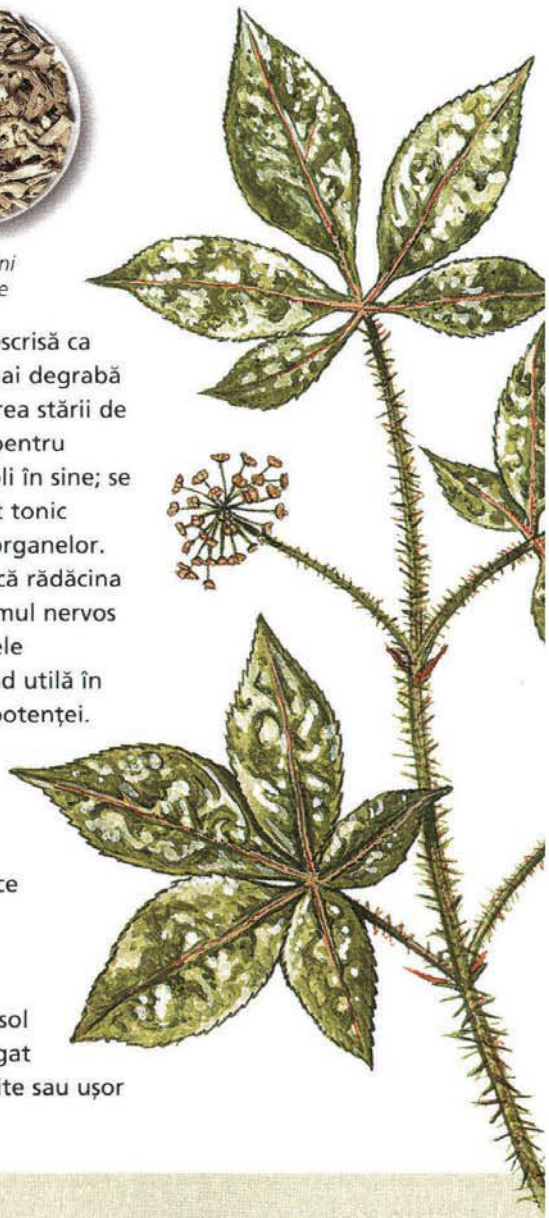
rădăcini uscate

Planta este descrisă ca fiind benefică mai degrabă pentru menținerea stării de sănătate decât pentru tratarea unei boli în sine; se crede că are efct tonic asupra tuturor organelor. S-a demonstrat că rădăcina stimulează sistemul nervos central și glandele suprarenale, fiind utilă în tratamentul impotenței.

Se consideră de asemenea că ginsengul siberian scade glicemia și reduce inflamațiile.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, bogat și în locuri însorite sau ușor umbrite.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul stresului, al oboselii și al infecțiilor virale**

CAPSULE (150 mg de pulbere): Luați câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă.

CAPSULE (50 mg de extract solid): Luați 4-5 capsule pe zi cu un pahar mare cu apă.

TINCTURĂ (1:3 în alcool 25%): Luați 10-20 de picături cu apă, după mese, de 3 ori pe zi.

- **Nu folosiți ginsengul siberian mai mult de o lună; faceți o pauză de cel puțin 2 luni înainte de a începe altă cură.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Înainte de a folosi planta, este bine (deși nu esențial) să cereți sfatul unui specialist.
- Nu trebuie administrat copiilor prepuberi, femeilor însărcinate sau care alăptează, nici persoanelor care iau contaceptive orale.
- Nu este recomandat persoanelor care suferă de insomnie, hipertensiune, tensiune nervoasă, obezitate, palpitații cardiace sau afecțiuni benigne ale sânilor.
- Nu este recomandat persoanelor hiperactive, schizofrene sau maniacale.
- Trebuie să evitați stimulenții, alcoolul și alimentele condimentate în timpul curei cu ginseng siberian.

Gotu kola *Centella asiatica* Apiaceae

Plantă tropicală perenă, gotu kola crește predominant în Madagascar, China și Indonezia, prosperând în zonele umede din vecinătatea eleșteelor și a lacurilor, sau pe câmpurile cu orez. Este o plantă mică, ierboasă, ușor de recunoscut prin mănunchiurile de frunze dantelate, în formă de evantai. În timpul verii, poartă flori albe, ascunse în frunziș.

Părți utile

ÎNTREAGA PLANTĂ, FRUNZELE

- Planta întreagă sau frunzele se recoltează în orice perioadă a anului și se folosesc la prepararea de infuzii, decocturi și pulberi.
- Extractul de plantă este condiționat în capsule, tablete și preparate de uz extern precum unguentele.

Compuși activi

Compușii activi ai plantei sunt saponinele triterpenoide, printre care asiaticozida și brahmozida, ce pot vindeca rănile. Ea conține flavonoide, care tonifică venele, și urme de ulei esențial.

Utilizări medicinale

Administrată oral, gotu kola are efect pozitiv asupra afecțiunilor venelor și ale vaselor limfatice. Are reputate efecte vasodilatatorii; întreaga plantă este utilă pentru tonifierea venelor, tratând problemele venelor fragile precum sângerarea capilară, varicele și hemoroizii.

Un studiu publicat în *Angiology* în 2001 atestă eficiența gotu kola în tratarea afecțiunilor venoase cronice.

Folosită extern, gotu kola are efecte benefice în tratarea problemelor pielii, inclusiv a rănilor superficiale și a arsurilor ușoare. În 1988, cercetători italieni au demonstrat că triterpenoidele pot stimula sinteza țesutului conjunctiv în organismul uman, ceea ce contribuie la proprietățile vindecătoare ale plantei. De asemenea, un studiu efectuat în Marea Britanie, în 2000, a descoperit că utilizarea gotu kola în timpul sarcinii ajută la reducerea vergeturilor.

Despre această plantă se crede de asemenea că ar avea proprietăți antiinflamatorii, ea fiind folosită pentru ușurarea durerilor reumatice și pentru tratarea eczemei.

Ca tonic, gotu kola se administrează pentru tonifierea sistemului imun și a celui nervos.

plantă uscată

Cultivare

Gotu kola poate fi cultivată din semințe, care se plantează primăvara, în locuri umede, însorite sau ușor umbrite. Deoarece are nevoie de temperaturi mai mari de 10°C, în zonele temperate, planta trebuie cultivată în casă.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul circulației deficitare, al problemelor venelor și pielii, al problemelor sistemului imun și nervos**

  CAPSULE (300 mg de frunze uscate): Luați 2 capsule la masă, de 2 ori pe zi.

- **În tratamentul leziunilor cutanate**

  UNGUENT: Masați bine o dată sau de 2 ori pe zi, după ce ați dezinfectat porțiunea afectată.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- S-au raportat puține cazuri de reacții alergice. Altfel, planta nu a dat naștere unor efecte adverse când a fost administrată în dozele prescrise.

Grepfrut

Citrus x aurantium (C. x paradisi) Rutaceae **Numită și** Fructul paradisului

Descris pentru prima dată în secolul XVIII, arborele de grepfrut, care atinge înălțimi de până la 8 m, se pare că s-a dezvoltat accidental ca hibrid, în Indiile de Vest. A fost obținut din încrucișarea portocalului dulce cu arborele de pomelo și este cultivat din 1823, când primele semințe au ajuns în Florida.

Părți utile

SEMINȚELE ȘI PULPA

- Fructele se recoltează din septembrie până în primăvară.
- Se procesează comercial pentru a se obține extractul de semințe.

Compuși activi

Extractul de semințe conține flavonoide și alți compuși fenolici, aminoacizi, acizi grași și vitaminele E și C.

Utilizări medicinale

Se crede că grepfrutul are proprietăți antibacteriene și este indicat în tratamentul infecțiilor bacteriene, fungice, virale și parazitare.

Poate fi folosit în combaterea răcelilor, a gripei, a inflamațiilor gâtului și a diareei. Studii *in vitro* asupra extractului de semințe de grepfrut efectuate în Texas în 2002 au demonstrat puternica sa activitate antibacteriană. Însă alte studii care au confirmat acțiunea antibacteriană a extractelor comercializate au detectat și prezența conservanților sintetici, ceea ce a ridicat semne de întrebare privind eficacitatea naturală a plantei.

Deși se pare că flavonoidele și triterpenoidele din semințele de grepfrut au efect antibacterian, sunt necesare mai multe cercetări pentru a o dovedi. Deocamdată, extractul de semințe produs organic este cel mai recomandat.

Cultivare

Planta se cultivă în zone cu climă subtropicală, pe mai multe tipuri de sol, utilizându-se butași din rădăcini adecvați tipului respectiv de sol.

extract lichid

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul infecțiilor cu Candida**

  CAPSULE (125 mg de extract de semințe uscate): Luați 1 capsulă de 2 ori pe zi în primele 3 zile, apoi de 3 ori pe zi, în zilele 4-10 și, în sfârșit, 2 capsule de 2-3 ori pe zi în zilele 11-28.

  EXTRACT LICHID DE SEMINȚE CONCENTRAT: Luați 4-12 picături cu o cană cu apă sau suc de fructe.

- **În tratamentul inflamațiilor gâtului și al infecțiilor gurii**

  GARGARĂ ȘI APĂ DE GURĂ: Adăugați 4-12 picături de extract lichid concentrat la o cană cu apă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Preparatele din extract de semințe de grepfrut pot irita sistemul digestiv.

Guarana *Paullinia cupana* Sapindaceae

Originară din regiunea amazoniană a Americii de Sud, guarana este o plantă agățătoare cu tulpină cilindrică. Mănunchiurile de flori galbene sunt urmate de fructe de un roșu aprins. Fiecare fruct conține o sămânță neagră și voluminoasă, înconjurată de o pulpă roșie. Semințele sale, care conțin cofeină, erau folosite de către indienii amazonieni pentru prepararea unei băuturi tonice.

Părți utile

SEMINȚELE

- Semințele se recoltează când sunt coapte. Ele sunt apoi prăjite, iar învelișul exterior este îndepărtat.
- Sunt măcinate în apă pentru a se obține o pastă, apoi sunt turnate în batoane și afumate.
- Din semințele uscate și măcinate granule sau pulbere se obțin capsule.

Compuși activi

Guarana are un conținut ridicat de cofeină – de 2 ori mai mare decât al cafelei. Cofeina stimulează sistemul nervos central, crește rata metabolică și este un diuretic ușor. Guarana conține și mici cantități de teobromină (un stimulent prezent în ciocolată) și teofilină, ca și mari cantități de amidon. Gustul amar se datorează taninilor astringenți.

Utilizări medicinale

Guarana este un preparat tradițional sud-american, prețuit pentru efectul său energizant, datorat conținutului mare de cofeină. Este folosită ca stimulent în băuturi, dar și pentru tratarea epuizării nervoase. Taninii din plantă sunt un remediu util pentru cazurile ușoare de diaree. Are renumele de a oferi protecție împotriva malariei.

Se crede că guarana stimulează arderea grăsimilor și se folosește ca supliment în curele de slăbire. În 2001, un studiu clinic american a descoperit că persoanele care consumă preparate naturale cu guarana slăbesc considerabil mai mult decât cele care consumă placebo. S-a constatat și că guarana reduce cantitatea de grăsimi prezentă în sânge.

În Brazilia, studii efectuate în 1988 au dovedit că aceasta inhibă coagularea sângelui. Acest fapt sugerează că guarana are potențial ca tratament antitrombotic. În 1997, cercetători brazilieni au arătat că guarana crește forța șoarecilor în timpul efortului fizic. Ei au observat că planta stimulează memoria animalelor. Dar aceste efecte nu au fost confirmate la subiecți umani.

semințe fără înveliș exterior

Cultivare

Guarana este originară din pădurile amazoniene și are nevoie de un mediu fierbinte, umed și umbrit. Nu crește la temperaturi mai mici de 18°C.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul epuizării nervoase**

  CAPSULE (200 mg): Luați 2-3 capsule pe zi (*vezi* Precauții).

- **În tratamentul obezității (ca supliment în curele de slăbire)**

  CAPSULE (200 mg): Luați 2-4 capsule pe zi (*vezi* Precauții).

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Guarana poate provoca tahiaritmie, tulburări gastrice, dureri de cap, agitație și insomnie. Este bine să scădeți doza dacă observați apariția acestor simptome.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- Nu se recomandă în cazul în care suferiți de boli cardiovasculare sau de hipertensiune.
- Evitați uzul excesiv sau prelungit.
- Dacă urmați și alt tratament, mai ales cu medicamente anticoagulante, cereți sfatul unui medic înainte de a consuma guarana.

Hamamelis *Hamamelis virginiana* Hamamelidaceae

Arbore nord-american, hamamelisul este cultivat pentru calitățile ornamentale ale păienjenișului de flori și ale frunzelor sale mari și ovale. Florile gălbui cresc în mănunchiuri la joncțiunea ramurilor cu frunzele, în timpul iernii. Poartă fructe maronii alcătuite din capsule mici, care se deschid și eliberează semințele.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SCOARȚA

- Frunzele se culeg în timpul verii, înainte de a deveni maronii.
- Scoarța se recoltează toamna sau primăvara.
- Odată uscate, frunzele și scoarța de hamamelis sunt folosite la prepararea de infuzii, pulberi, extracte lichide și uscate și tincturi.
- Hamamelisul intră în compoziția unor ape de gură, geluri și unguente.

Compuși activi

Taninii constituie mai mult de 10% din frunzele uscate. Au efecte antiinflamatorii și vasoconstrictoare. Hamamelisul conține de asemenea flavonoide – antiinflamatorii și tonice vasculare – și o cantitate mică de ulei esențial.

Utilizări medicinale

Experimentele au demonstrat că extractul din frunze de hamamelis tonifică venele, reduce permeabilitatea capilarelor și are proprietăți antiinflamatorii. S-a arătat că acesta are și efect vasoconstrictor. Studii germane efectuate în 2002 au descoperit capacitatea hamamelisului de a reduce eritemul, care este o înroșire a pielii datorată dilatării vaselor sangvine. Datorită activității sale antiinflamatorii, planta este utilizată în tratarea eczemei.

Hamamelisul poate fi administrat oral sau aplicat ca unguent pentru tratarea problemelor circulatorii precum durerile din gambe, venele varicoase și hemoroizii.

frunze uscate

Alte cercetări germane din 2002 au evidențiat activitatea antimicrobiană a plantei. O formulă cu hamamelis a fost găsită ca fiind eficientă împotriva bacteriei *Staphylococcus aureus* și a ciupercii *Candida albicans*.

Calitățile antibacteriene și calmante ale plantei o recomandă ca ingredient în ape de gură sau coliruri.

Cultivare

Se plantează exemplare tinere în sol umed, bogat, neutru până la acid.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor circulatorii și al hemoroizilor**

INFUZIE: Puneți 10 g la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute. Beți 1-2 căni pe zi.
CAPSULE (frunze uscate): Luați 2 g, de 3 ori pe zi.
EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 45%): Luați 2 ml, de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul igienei orale deficitare**

INFUZIE: Puneți 2 g de frunze uscate la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Clătiți gura, apoi înghițiți sau folosiți pentru gargară, de 1-2 ori pe zi.

- **În tratamentul problemelor circulatorii, al hemoroizilor și inflamațiilor**

GELURI, UNGUENTE: Masați pe zona afectată o dată pe zi.
APĂ DE HAMAMELIS: Aplicați de 1-2 ori pe zi.
TINCTURĂ: Adăugați 200 g de scoarță uscată și mărunțită la 1 l de alcool 40% și păstrați amestecul într-o sticlă de culoare închisă, sterilizată. Amestecați 20 ml de tinctură cu 100 ml de apă și aplicați pe venele varicoase.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Se pare că hamamelisul nu este toxic, însă poate provoca alergii de contact.
- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite ingerarea de produse din hamamelis.

Hamei *Humulus lupulus* Cannabaceae

Originar din Europa, hameiul este o plantă perenă agățătoare. Tulpinile groase și încolăcite poartă frunze în formă de stea, divizate în lobi zimțați. Florile de sexe diferite cresc pe plante separate. Florile femele sunt acelea care produc „conurile" decorative, folosite din vremuri străvechi la fabricarea berii și în medicina tradițională.

Părți utile

FLORILE FEMELE (CONURILE)

- Florile femele, sau conurile, se culeg toamna, când se colorează în verde-gălbui.
- Odată uscate, conurile au gust amar și aromat. Se folosesc în general la fabricarea berii, dar și la prepararea de infuzii, pulberi și extracte de uz medicinal. În balneoterapie (folosirea terapeutică a băilor), ele sunt apreciate pentru proprietățile lor calmante.

Compuși activi

Gustul aromat al plantei se datorează unui ulei esențial compus din hidrocarburi mono- și sesquiterpenoide și din compuși oxigenați. Printre principiile care îi conferă hameiului gustul amar se numără humulona și lupulona. Sunt prezente și substanțe cu efct estrogenic.

conuri uscate

Utilizări medicinale

Proprietățile sedative și hipnoinductoare ale hameiului, mai ales ale uleiului esențial și ale compușilor săi oxigenați, au fost confirmate de variate studii.

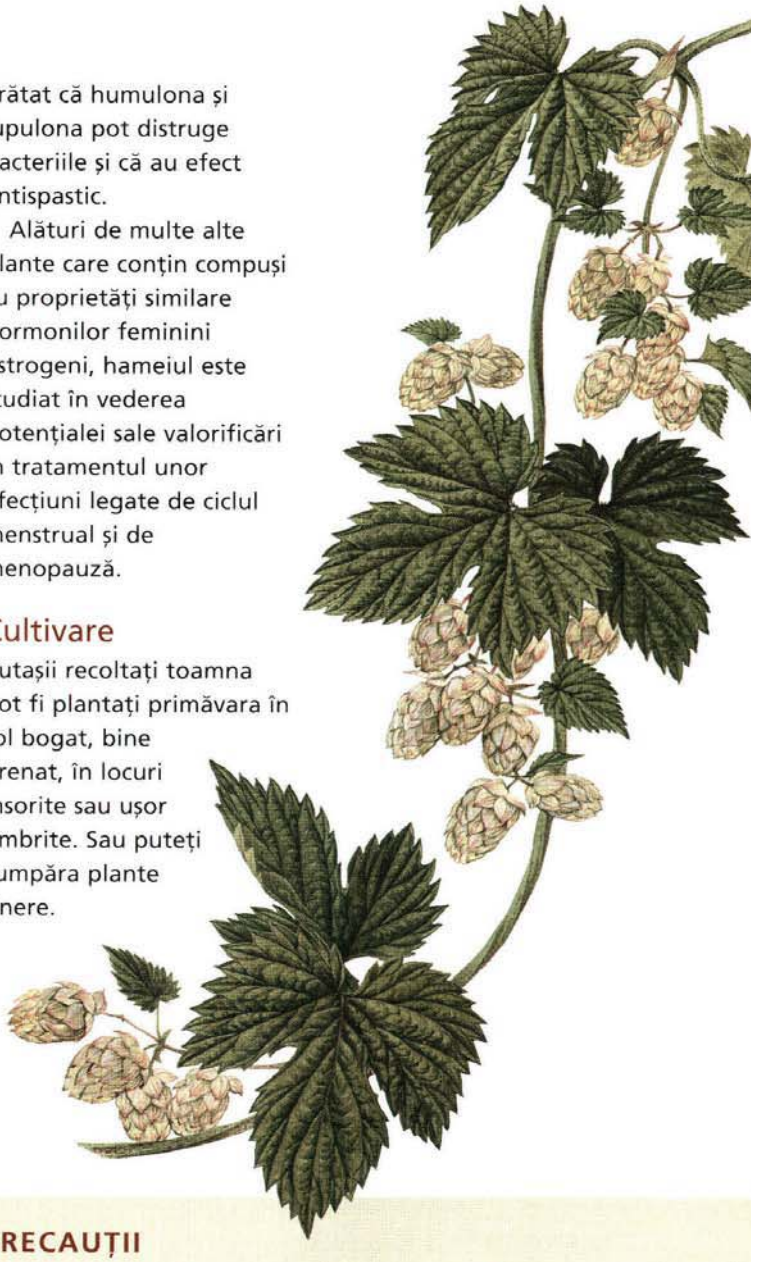
Într-adevăr, studii clinice efectuate în Germania au demonstrat că preparatele din hamei și valeriană sunt la fel de eficiente ca benzodiazepinele în rezolvarea problemelor legate de somn. Această combinație și-a dovedit eficiența și în tratamentul problemelor nervoase ale adulților și copiilor.

Se știe că principiile amare ajută sistemul digestiv să funcționeze mai bine, iar unele cercetări au arătat că humulona și lupulona pot distruge bacteriile și că au efect antispastic.

Alături de multe alte plante care conțin compuși cu proprietăți similare hormonilor feminini estrogeni, hameiul este studiat în vederea potențialei sale valorificări în tratamentul unor afecțiuni legate de ciclul menstrual și de menopauză.

Cultivare

Butașii recoltați toamna pot fi plantați primăvara în sol bogat, bine drenat, în locuri însorite sau ușor umbrite. Sau puteți cumpăra plante tinere.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul insomniei**

INFUZIE: Puneți 10 g de conuri de hamei la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Beți 1 cană chiar înainte de culcare.
TINCTURĂ, EXTRACT LICHID: Luați câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul problemelor nervoase**

INFUZIE: Preparați în modul descris mai sus și adăugați 1 l în apa de baie caldă. Stați în baie timp de 20 de minute.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Două dintre principiile amare ale hameiului, humulona și lupulona, pot avea efecte adverse toxice.
- Hameiul nu este recomandat persoanelor cu tendințe depresive.
- Hameiul poate produce contracții ale uterului, de aceea nu este recomandat în sarcină.
- Femeile care alăptează sunt sfătuite să consume preparate din hamei în cantități mici.
- Unele persoane au reacții alergice la preparatele din hamei.

Hrean *Armoracia rusticana* Brassicaceae

Mai cunoscut drept condiment picant care însoțește diverse feluri de mâncare, hreanul este folosit de secole în Europa, ca plantă medicinală. Are frunze mari și o rădăcină groasă, cu coajă maronie și miez alb. Rădăcina este bogată în vitamina C, iar marinarii o luau cu ei în călătoriile lungi pentru a preveni scorbutul.

Părți utile

RĂDĂCINA

- Rădăcina – asemănătoare unui păstârnac mare – se recoltează toamna.
- Poate fi folosită la prepararea de tincturi, dar întâlnim mai rar această situație: poate fi utilizată proaspătă și ținută luni întregi în frigider.
- Hreanul este condiționat în anumite produse farmaceutice.

Compuși activi

Hreanul conține un ulei esențial bogat în compuși cu sulf cu miros dulce, cunoscuți drept glucozilinați. Acești compuși se găsesc doar în plantele care aparțin familiei muștarului. Ei pot irita pielea, provocând băsici și arsuri. Hreanul conține de 2 ori mai multă vitamina C decât lămâia, vitaminele din grupul B și minerale, printre care potasiu, calciu, fier și fosfor.

rădăcini uscate

Utilizări medicinale

Hreanul stimulează apetitul și secrețiile digestive, înlesnind digestia grăsimilor animale și vegetale. Este un bun condiment pentru peștele gras și carnea bogată. Specialiștii tradiționaliști în medicină naturală îl prescriau în tratamentul litiazei renale și al retenției de urină, datorită puternicelor sale calități diuretice.

Hreanul se folosește pentru tratarea infecțiilor urinare și a retenției de lichide. Proprietatea lui de a stimula transpirația îl recomandă ca remediu pentru scăderea temperaturii. Conținutul lui mare de vitamina C, acțiunea antibacteriană și calitățile expectorante îl recomandă pentru tratarea tusei și a bronșitelor. Are efect revulsiv – produce încălzirea și înroșirea temporară a pielii, fiind util în tratarea afecțiunilor dureroase precum artrita și guta.

Cultivare

Hreanul este lesne de plantat: crește ușor din butași de rădăcină, în soluri bogate, bine drenate, în locuri însorite sau parțial umbrite.

Însă, aveți grijă – odată ce s-a prins, este greu de controlat.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Hreanul trebuie folosit în scopuri medicinale numai cu avizul unui specialist.**
- **În tratamentul durerilor reumatice și al artritei**

CATAPLASMĂ: Împrăștiați rădăcină proaspătă rasă pe un prosop de lână. Aplicați pe zona afectată, peste o tesătură așezată pe piele, până când zona se încălzește.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu folosiți sucul pur, netratat sau extractul de hrean, deoarece efectele sale caustice pot irita tractul digestiv.
- A nu se administra copiilor.
- Nu este recomandat persoanelor care suferă de ulcer gastric sau de afecțiuni tiroidiene.
- Extern, uleiul esențial poate provoca iritații și arsuri ale pielii.
- Evitați contactul cu ochii.

Hydrastis *Hydrastis canadensis* Ranunculaceae **Numită și** Turmeric indian

Originar din America de Nord, hydrastisul era folosit ca iarbă de leac de către indienii cherokee. Această plantă aparține familiei Ranunculaceelor (piciorul-cocoșului), deși seamănă mai mult cu o zmeură miniaturală. Rizomul lui de un galben închis se răspândește pe orizontală, fiind mic și gros, cu multe rădăcini subțiri.

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomii se recoltează toamna, de la plante cu vârste mai mari de 3 ani.
- Se usucă și se taie.
- Rizomul uscat este măcinat; din el se prepară capsule sau extracte lichide.
- Hydrastisul se folosește de obicei sub formă de tinctură și poate fi combinat cu alte plante, precum hamamelisul.

Compuși activi

Principalii compuși activi din rizom sunt alcaloizii, printre care hydrastina și berberina. Se știe că hydrastina contractă vasele sangvine și crește presiunea arterială; berberina atacă bacteriile și stimulează sistemul imun.

Utilizări medicinale

Hydrastisul este folosit de mult timp în medicina tradițională pentru sistarea hemoragiilor și este prescris pentru tratarea pierderilor de sânge din perioada menstruală. Rizomul este benefic circulației sangvine, fiind util pentru tratarea hemoroizilor, a venelor varicoase și a edemelor membrelor inferioare – când poate fi combinat cu alte substanțe vaso-constrictoare, precum hamamelisul.

Hydrastisul este prescris pentru catar, tinitus, eczeme și infecții ale ochilor și urechilor.

În 1999, cercetători americani au descoperit că hydrastisul sporește producția de imunoglobuline, întărind sistemul imun.

Studii publicate în *Planta Medica* în 2000 consemnează activitatea antibacteriană a berberinei, în timp ce cercetătorii chinezi au demonstrat că berberina restabilește regularitatea ritmului cardiac, fiind posibil utilă în tatarea aritmiilor.

Cultivare

Greu de cultivat, hydrastisul are nevoie de un sol bogat în humus, umed și bine drenat, preferabil în zone împădurite.

rizom uscat

rizom

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor menstruale, al infecțiilor respiratorii și al circulației deficitare**

CAPSULE (540 mg): Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi. (*vezi* Precauții)

TINCTURĂ: Luați 20 de picături cu apă de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Alcaloizii din hydrastis sunt toxici în doze mari.
- A nu se depăși doza de 2 g pe zi.
- A nu se depăși 3 săptămâni ca durată a unei cure, fiind recomandată o pauză de 2 săptămâni între două cure.
- Nu se recomandă persoanelor hipertensive.
- Nu se recomandă în sarcină.
- Nu se recomandă administrarea la copii.

Iarbă-mare *Inula helenium* Asteraceae

Originară din Europa și Asia, iarba-mare este renumită de mii de ani pentru proprietățile ei de vindecare. Este o plantă perenă rezistentă, atingând înălțimi de 3 m. Frunzele ovale pornesc din ramurile puternice și divizate, iar din iunie până în august, florile aurii se deschid pe câmpiile umede și la marginea pădurilor. Rădăcina aspră și groasă are mulți muguri și o rețea densă de rădăcini-fiice puternice.

Părți utile

RĂDĂCINA

- Rădăcinile se dezgroapă în septembrie și octombrie, apoi sunt tăiate și uscate la temperaturi de minimum 40°C.
- Decocturile, tincturile și extractele se prepară din rădăcina uscată, care intră de asemenea în componența unor unguente utilizate pentru tratarea infecțiilor pielii.

Compuși activi

Rădăcina de iarbă-mare este compusă în cea mai mare parte din inulină – aproximativ 44%. Ea mai conține mucilagiu și o cantitate mică de ulei esențial. În acest ulei se găsesc antolactona (care poate irita uneori membranele) și helenina.

rădăcină uscată

Utilizări medicinale

Preparatele pe bază de rădăcină de iarbă-mare sunt prescrise pentru tratarea unei game largi de afecțiuni respiratorii. Mucilagiul acționează ca expectorant, calmând tusea provocată de infecții și inflamații, iar extractul de iarbă-mare are reputația de a inhiba semnificativ creșterea bacteriilor responsabile pentru tuberculoză.

Cercetările au arătat că antolactonei i se datorează în principal aceste efecte. Combinată cu alte extracte de plante, iarba-mare constituie un tratament extrem de eficient pentru bronșită și astm.

Helenina are proprietăți antifungice, fiind îndeosebi eficientă împotriva tipurilor *Microsporum* și *Trichophyton*. De aceea, rădăcina acestei plante este folosită extern în prepararea de unguente pentru tratarea unor micoze ale pielii.

Se știe că iarba-mare are acțiune diuretică, ajutând la eliminarea toxinelor și la stimularea secreției biliare, ameliorând problemele digestive.

Cultivare

Iarba-mare crește cu ușurință din butași tăiați din rădăcini. Se plantează pe sol umed și argilos care conține frunze putrezite, preferabil la umbră.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tusei și al inflamațiilor sistemului respirator**

  DECOCT: Puneți 10-15 g de rădăcină uscată la 1 l de apă. Lăsați să fiarbă timp de 10 minute, apoi filtrați. Luați 1 lingură la fiecare 2 ore.

- **În tratamentul infecțiilor cutanate cu fungi**

  UNGUENT (50% iarbă-mare): Aplicați de mai multe ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele mari de iarbă-mare pot provoca vomă, diaree și dureri abdominale.
- Ca urmare, este contraindicată în sarcină și alăptare.
- Iarba-mare poate provoca uneori reacții alergice, când este folosită sub formă de unguent pentru tratarea infecțiilor pielii.

Iederă *Hedera helix* Araliaceae

Acest arbust veșnic verde crește sălbatic în Europa și Asia, târându-se sau agățându-se prin păduri, desișuri și pe ziduri. Micile rădăcini de pe ramuri au rol de crampoane și îi permit să se fixeze. Frunzele lucioase, colorate în verde închis, sunt de două feluri: nelobate, pe ramurile pe care cresc flori, și adânc zimțate, divizate în 3-5 lobi, pe celelalte ramuri. Florile mici și galbene sunt urmate de fructe rotunde, negre.

Părți utile

LEMNUL ȘI FRUNZELE

- Lemnul se recoltează din ramurile mature, iar scoarța i se îndepărtează. Este tăiat apoi în bucăți mici și folosit la prepararea de infuzii și siropuri.
- Frunzele, care se culeg când sunt tinere și proaspete, se utilizează doar extern, în unguente și creme.

Compuși activi

Lemnul de iederă conține saponine, cu efect antispastic și expectorant. Frunzele conțin aceleași saponine, dar și steroli, fenoli și flavonoide.

Pe lângă acestea, în frunze se mai găsesc mucilagiu, care calmează tusea, tanini și antocianine, precum și alcaloidul emetină.

Utilizări medicinale

Administrat intern, lemnul de iederă este recomandat ca tratament pentru tusea instalată în timpul puseelor de bronșită. Această indicație se datorează efectului său antispastic, expectorant și calmant asupra iritațiilor gâtului.

Cercetări efectuate în Germania în 1997 au demonstrat capacitatea lemnului de iederă de a calma spasmele, în timp ce extractele din frunze de iederă s-au dovedit eficiente ca expectorante.

Extractul de frunze se pare că are de asemenea acțiune antifungică și antibacteriană și poate constitui un agent antitumoral.

Extractele de frunze și lemn de iederă intră în componența unor produse cosmetice pentru combaterea celulitei, care se aplică topic, fiind adjuvante în regimurile de slăbire. Cremele conținând extracte de iederă se folosesc și ele topic pentru tratarea pruritului, arsurilor, negilor, scabiei precum și în tratarea reumatismului.

Cultivare

Iedera poate fi cultivată pe o mare varietate de soluri și în locuri umbrite. Vara se plantează butașii aproape copți.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tusei și al crizelor bronșice**

  INFUZIE: Puneți 1 pliculeț la 200 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 1-2 căni pe zi, la mese.
  SIROP (din extracte): Luați 1-3 linguri pe zi.

- **În tratamentul pruritului și al celulitei**

  CREMĂ, GEL: Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Frunzele nu au toxicitate dovedită, însă există riscul apariției dermatitei de contact în timpul recoltării sau al preparării.
- Fructele sunt orăvitoare.
- Uzul excesiv poate duce la diaree, probleme gastrice și vomă, ca și la încetinirea ritmului cardiac.

Ienupăr *Juniperus communis* Cupressaceae

Acest arbust veșnic verde crește în toată Europa, iar fructele sale negre-albăstrui sunt folosite de mult timp în scopuri medicinale. Se credea că ele pot proteja împotriva ciumei și că vindecă mușcăturile de șarpe. Ienupărul crește greu, însă poate atinge înălțimea de 15 m. Spiralele de frunze în formă de ace acoperă tulpinile verticale. În aprilie și mai, apar flori galbene sau albastre pe plantele mascule și femele.

Părți utile

FRUCTUL

- Recoltarea fructelor de ienupăr nu trebuie să se facă decât din toamna celui de-al treilea an de creștere.
- Se folosește întregul fruct: se macină, în vederea preparării de infuzii și decocturi sau se transformă în pulbere pentru capsule.
- Ienupărul este de asemenea disponibil sub formă de tincturi și de ulei esențial.
- Fructele de ienupăr se combină adesea cu alte plante diuretice, precum splinuța și osul-iepurelui.

Compuși activi

Un procent de aproximativ 0,5-2% din fruct este alcătuit din ulei esențial bogat în monoterpene. Fructul de ienupăr conține și unele principii amare, care ajută digestia. Flavonoidele și taninii sunt, de asemenea, prezenți.

Utilizări medicinale

Fructele de ienupăr se folosesc pentru stimularea apetitului și pentru tratarea flatulenței și a altor afecțiuni. Ele au în aceeași măsură acțiune antiseptică și diuretică, putând fi utilizate pentru tratarea problemelor urinare minore. În 1987, o serie de cercetări efectuate în Italia au demonstrat efectul antiinflamator al ienupărului.

Uleiul esențial este benefic în cazul nevralgiilor și al reumatismului, în timp ce infuzia adăugată în apa de baie are un efect calmant, relaxant, benefic în cazul tendonitelor și al durerilor musculare.

fructe

Ienupărul și-a demonstrat eficacitatea împotriva infecțiilor virale, pe parcursul unei serii de cercetări din 1994. Cu această ocazie, s-a avansat ipoteza conform căreia planta ar putea fi un remediu antidiabetic.

Cultivare

Ienupărul crește în majoritatea tipurilor de sol. Se plantează în locuri însorite sau ușor umbrite semințele coapte sau butașii recoltați toamna.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor urinare**

DECOCT: Se fierb timp de 20 de minute 10 g de fructe în 750 ml de apă clocotită. Strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Infuzați 10 minute 0,5-2 g de fructe mărunțite într-o cană de apă clocotită. Strecurați. Beți cu 15 minute înaintea meselor.
TINCTURĂ: Puneți 10-20 de picături de tinctură (1:5 în alcool 45%) într-un pahar mic cu apă îndulcită. Beți de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul durerilor musculare, al reumatismului, nevralgiilor și tendinitelor**

INFUZIE (ca mai sus): Puneți 100-200 ml de infuzie în apa de baie.

ULEI ESENȚIAL: Diluați uleiul (3 picături la 10 ml de ulei excipient). Masați zona afectată de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu trebuie administrat în cazul afecțiunilor renale.
- Uzul prelungit (peste 6 săptămâni consecutiv) sau supradoza pot afecta urinarea, ducând la albuminurie (albumine în urină), dureri renale sau complicații cardiovasculare.
- Persoanele sensibile pot avea reacții alergice cutanate la ienupăr.
- Ienupărul nu trebuie administrat în sarcină și alăptare.

Ignamă sălbatică *Dioscorea villosa* Dioscoreaceae

Numită și Ignamă mexicană *Rudă a ignamei comestibile, ignama sălbatică este originară din Mexic și sudul SUA. Este o plantă mare, agățătoare, cu rădăcini tuberoase dense și cu tulpini încolăcite care pot atinge înălțimea de 6 m. Frunzele în formă de inimă sunt susținute de codițe lungi, iar florile verzi-gălbui formează mici mănunchiuri.*

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomul plantei măsoară 5-10 cm în diametru. Odată curățat, se usucă, se macină sau se transformă în pulbere.
- Ignama sălbatică se folosește cel mai adesea în decocturi.

Compuși activi

Rizomul de ignamă sălbatică conține saponine steroidiene (dioscină, gracilină), tanini, fitosteroli și amidon. Este și o sursă de diosgenină.

Utilizări medicinale

Ignama sălbatică era folosită în tratarea durerilor reumatice și a artritei. Această acțiune antiinflamatorie se pare că se datorează dioscinei. Planta are de asemenea proprietăți antispastice și este folosită pentru calmarea colicilor, a sindromului colonului iritabil și a altor tipuri de spasme musculare dureroase. De aceea, a fost utilizată și în tratarea crampelor menstruale și a durerilor travaliului.

Există multe ipoteze despre utilizarea ignamei sălbatice în tratamentul problemelor hormonale ale femeilor, însă fără acoperire științifică. Într-un studiu clinic australian din 2001 s-a aplicat unor paciente o cremă pentru masaj cu ignamă, iar altora, placebo. Cercetătorii nu au observat nici o ameliorare a simptomelor menopauzei la vreunul din grupuri.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, bogat în nutrienți, în locuri însorite sau ușor umbrite.

rizomi uscați

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

  DECOCT: Puneți 1-2 g de rizom la o cană cu apă. Fierbeți 15-20 de minute, apoi strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

- **În tratamentul durerii reumatice**

  CAPSULE (pulbere de rădăcină, 500 mg): Luați 1-2 capsule, maximum de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Este contraindicată femeilor însărcinate sau care alăptează.

In *Linum usitatissimum* Linaceae

Zveltul și grațiosul in este o plantă anuală ierboasă, cultivată în toată Europa. Semințele lui sunt folosite pe scară largă în fitoterapie deoarece conțin un ulei foarte prețuit. Fibrele din ramuri sunt folosite în industria textilă. Inul atinge înălțimea de 1 m și are flori frumoase, albastre. Fructele, de dimensiunea boabelor de mazăre, conțin câte 10 semințe uleioase.

Părți utile

SEMINȚELE

- Inul este o plantă industrială, cultivată pe scară largă. Se recoltează vara.
- Fructele se zdrobesc pentru a elibera semințele, din care se extrage uleiul.
- Semințele se folosesc întregi sau măcinate, în medicina tradițională.
- Făina – ceea ce rămâne după extragerea uleiului din semințe – este de asemenea folosită.

Compuși activi

Uleiul însumează 35-45% din componența semințelor. Este bogat în acizi grași nesaturați omega-3, care protejează împotriva bolilor cardiovasculare și au efect antiinflamator. El conține în plus proteine, mucilagiu, fitosteroli hipocolesterolemianți, lignani antiinflamatori și glicozide cianozidice cu efect antispastic.

Utilizări medicinale

Semințele de in, ușor laxative, sunt folosite pentru tratarea pe termen lung a constipației și a bolilor colonului. Ele conțin mucilagiu care căptușește și calmează mucoasele iritate al sistemului digestiv.

Fitoestrogenii din semințe par să aibă efecte benefice asupra cancerului de sân și de colon. O lucrare publicată în *American Journal of Kidney Disease* în 2001 remarcă potențialul semințelor de in în tratamentul afecțiunilor renale.

Cercetători americani din New Jersey au demonstrat în 1993 că semințele de in reduc nivelul colesterolului sangvin. Iar o lucrare americană publicată în 2000 sugerează că semințele de in pot fi benefice pentru persoanele cu ateroscleroză.

Făina de in este folosită extern de mult timp, sub formă de cataplasmă pentru afecțiuni cutanate precum pete și furuncule, prurit, ulcere și vânătăi. De asemenea, este utilă pentru durerile articulare.

semințe uscate

Cultivare

Sădiți semințele primăvara, în sol bine drenat, într-un loc însorit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul îndelungat al constipației cronice, al bolilor colonului și al inflamației mucoaselor gastrică și intestinală**

  MACERAT: Puneți 15-20 g de semințe la 1 l de apă rece. Lăsați să se înmoaie peste noapte, apoi strecurați. Beți 1 pahar dimineața și alte 4-5 pahare în timpul zilei, dar nu în timpul meselor.
  SEMINȚE: 15-20 de semințe cu un pahar de apă, de trei ori pe zi.

- **În tratamentul petelor și al furunculelor, al pruritului, vânătăilor și durerilor articulare**

  CATAPLASMĂ: Amestecați apă cu făină de in, formând o pastă. Încălziți amestecul și întindeți-l, cât este cald încă, în strat de 1 cm, pe o bucată de tifon. Aplicați pe zona afectată de 1-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au semnalat efecte adverse sau toxicitate.
- Nu folosiți in dacă suferiți de cancer de prostată sau aveți un blocaj intestinal.
- A nu se combina cu alte medicamente, laxative sau lichefiante ale bolului fecal.
- A nu se utiliza în sarcină sau alăptare.
- Nu folosiți semințele necoapte sau făina expirată; conținutul lor rezidual de ulei le poate râncezi.

Indigo sălbatic *Baptisia tinctoria* Fabaceae

Indigoul sălbatic este un arbust originar din câmpiile și pădurile nord-americane, fiind mai frecvent întâlnit în apropierea coastelor nisipoase. Florile lui galbene seamănă cu cele ale lupinului și apar vara, în vârful celor mai înalte ramuri ale plantei. Frunzele verzi-albăstrui se despart precum cuișoarele în câte trei frunze mai mici, fiecare cu lungimea de aproximativ 2 cm. Când se usucă, se înnegresc.

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomul este format dintr-o rădăcină principală, din care se desprind ramuri secundare.
- Suprafața aspră, ridată și bombată se poate îndepărat cu ușurință, dând la iveală un miez fibros, galben-maroniu.
- Rădăcinile se recoltează toamna și se usucă; din ele se prepară tablete și extracte lichide, care se prescriu de regulă în combinație cu alte plante, precum echinacea.

extract lichid

Compuși activi

Printre compușii activi se numără flavonoidele, alcaloizii, cumarinele, polizaharidele, glicozidele și rășina. Apar și flavonoidele estrogenice precum genisteina și bio-chanina A.

Utilizări medicinale

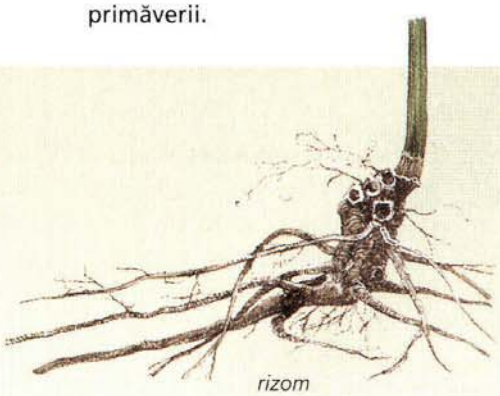
Indigoul sălbatic este considerat un imunostimulator, deosebit de utilizat în prevenirea și tratarea infecțiilor de tract respirator superior precum răceala, faringita și sinuzita. Cercetările *in vitro* au demonstrat activitatea imunomodulatoare a unora dintre compușii plantei. Totuși, studiile clinice au combinat indigoul sălbatic cu alte plante imunostimulatoare și nu au folosit doze terapeutice.

Pe lângă efectul asupra sistemului imun, indigoul sălbatic este considerat un tonic limfatic și este prescris adesea împreună cu echinacea pentru tratarea amigdalitei, a febrei glandulare și a altor infecții care afectează țesutul glandular.

În mod tradițional, indigoul sălbatic era folosit ca antiseptic și se aplica topic pe răni, furuncule și ulcerații. Se utiliza ca apă de gură sau pentru gargară în tratarea ulcerelor bucale și ca lichid pentru irigații în afecțiunile genitale feminine. Aceste întrebuințări sunt azi sporadice, deși planta e uneori prescrisă intern în tratarea unor infecții ale pielii.

Cultivare

Planta crește în sol bine drenat, în locuri însorite. Sădiți semințele coapte sau separați lăstarii când planta hibernează, la sfârșitul toamnei sau la începutul primăverii.



rizom

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Indigoul sălbatic poate fi administrat intern numai sub supravegherea unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Indigoul sălbatic se administrează în doze foarte mici, de aceea tratamentul trebuie inițiat și supravegheat de un specialist
- Nu depășiți doza recomandată și nu prelungiți perioada de tratament. Au fost observate simptome de greață și vomă în cazul uzului excesiv al plantei.

Isop *Hyssopus officinalis* Lamiaceae

Folosit ca plantă de curățare încă din timpurile biblice, aromatul isop, un arbust veșnic verde care atinge înălțimea de 60 cm, este foarte răspândit în regiunea mediteraneeană. Intră în compoziția lichiorurilor parfumate precum Chartreuse și aduce o aromă plăcută mierii, dacă albinele ajung la florile lui.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Isopul se culege vara, la începutul perioadei de înflorire.
- Se usucă pentru a se folosi la prepararea de infuzii.
- Florile pot fi distilate, obținându-se un ulei esențial aromat și condimentat.
- Uleiul esențial se condiționează în creme și loțiuni pentru uz extern.

Compuși activi

Florile de isop au în compoziție un ulei esențial puternic aromat, care conține multe substanțe active, cum ar fi camforul și terpenele. Planta este alcătuită și din tanini și flavonoide, precum și din acid cofeinic și acid rozmarinic.

Utilizări medicinale

Acțiunea antispastică a isopului îl recomandă în tratarea tusei, a astmului și bronșitelor. El poate calma crampele gastrice. Acest efect a fost demonstrat în 2002, de cercetători italieni care au descoperit că uleiul esențial inhibă contracțiile intestinale la animale.

Isopul este expectorant și se recomandă în tratarea tusei catarale și a bronșitelor. Crește presiunea arterială și stimulează transpirația – efectele lui tonice și energizante pot ajuta la tratarea oboselii cronice.

Planta este antiseptică, antifungică și antivirală. O lucrare publicată în *Antiviral Research* în 1990 consemnează faptul că extractul de frunze are o puternică activitate anti-HIV, virusul care produce SIDA. Cercetătorii consideră că acidul cofeinic ar putea avea un rol în acțiunea antivirală a plantei.

Extern, o infuzie de frunze poate fi folosită pentru tratarea vânătăilor și a durerilor musculare.

Și uleiul intră în componența unor unguente pentru vânătăi.

Cultivare

Sădiți semințele primăvara, în sol bine drenat, neutru până la alcalin. Isopul preferă locurile însorite.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul astmului, bronșitelor și al inflamațiilor gâtului**

INFUZIE: Puneți 1-2 linguriță de flori uscate la o cană de apă clocotită. Acoperiți, infuzați timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

GARGARĂ: Folosiți infuzia pentru gargară de trei ori pe zi în cazul inflamațiilor gâtului.

- **În tratamentul vânătăilor**

PREPARATE DIN ULEI ESENȚIAL SUB FORMĂ DE CREMĂ SAU LOȚIUNE: Aplicați pe vânătaie de 2-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au raportat efecte adverse sau fenomene toxice.
- Uleiul esențial nu trebuie administrat intern.
- Nu se recomandă în sarcină, alăptare sau hipertensiune.
- A nu se administra copiilor.
- Cereți sfatul medicului în cazul în care folosiți isopul mai mult de 3 zile consecutiv.
- Persoanele alergice la oregană și cimbru (membri ai aceleiași familii de plante) pot fi alergice și la isop.

Ispaghula *Plantago ovata* Plantaginaceae

Originară din vestul Asiei și din India, ispaghula este o mică plantă anuală care are multe tulpini drepte. Frunzele sale sunt înguste, în formă de lance, dințate și străbătute de vene verticale și paralele. Semințele sunt rozalii sau gri-maroniu, în formă de bărcuțe, și măsoară aproximativ 2 mm lungime.

Părți utile

SEMINȚELE ȘI ÎNVELIȘUL LOR

- Când se coc, semințele se recoltează, se treieră și se usucă la soare.
- Apoi, semințele se folosesc la prepararea de laxative de volum sub formă de pulberi, soluții buvabile și granule.

Compuși activi

Până la 30% dintr-o sămânță este compusă din mucilagiu, responsabil pentru efectele laxative. În plus, semințele conțin proteine, lipide și steroli.

Utilizări medicinale

Mucilagiul prezent în ispaghula nu este absorbit în tractul digestiv, ajutând în acest fel la creșterea în volum a bolului fecal. Rezultatul este o îmbunătățire sensibilă atât a mișcării, cât și a consistenței bolului. Datorită acestei acțiuni delicate, ispaghula este un remediu popular pentru constipație, ca și pentru diaree.

Ispaghula trebuie folosită ca atare și nu în combinație cu alte laxative stimulante, precum senna. Un studiu clinic efectuat în Germania în 1994 demonstrează eficacitatea tărâței de ispaghula în tratarea sindromului colonului iritabil. Această plantă are și reputația de a calma inflamațiile gastrice, ca și infecțiile tractului urinar.

Se presupune că mucilagiul de ispaghula poate reduce glicemia și colesterolemia. Un studiu spaniol din 2001 demonstrează capacitatea tărâței din plantă de a reduce glicemia după masă.

Cultivare

Plantați ispaghula în sol bine drenat și într-un loc însorit sau ușor umbrit. Semințele se obțin la începutul toamnei și pot fi sădite în primăvara următoare.

semințe uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul constipației și hipercolesterolemiei**

CAPSULE (430 mg): Luați 2 capsule înainte de fiecare masă cu un pahar mare cu apă.

PLICULEȚE CU PULBERE (3-6 g): Luați 1 pliculeț la o masă principală, cu un pahar mare cu apă.

GRANULE: Luați 3 linguriță în timpul meselor principale, cu un pahar mare cu apă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Laxativele, inclusiv ispaghula, nu trebuie folosite pentru perioade lungi fără acordul unui medic.
- Ispaghula nu trebuie folosită de persoane care suferă de dureri abdominale nediagnosticate, de blocaje intestinale sau de o boală intestinală deja diagnosticată.
- Dacă luați laxative, trebuie să mâncați sănătos, să aveți o dietă bogată în fibre, să beți multe lichide (foarte important pentru vârstnici) și să faceți sport.

Jujubă *Ziziphus jujuba (Z. vulgaris)* Rhamnaceae **Numită și** Curmala chinezească

Acest arbore mic atinge înălțimea de 6-8 m și crește pretutindeni în regiunea mediteraneeană. Scoarța maronie a trunchiului este acoperită de crăpături mici, iar ramurile sunt spinoase. Frunzele de jujubă sunt ovale și alungite, iar florile, verde-gălbui, cresc în mănunchiuri mici. Fructele, jujubele, sunt bace care conțin câte o singură sămânță.

Părți utile

FRUCTUL

- Jujubele se recoltează în septembrie și octombrie, imediat ce capătă o tentă maronie.
- Ele sunt apoi uscate , iar semințele se îndepărtează. Pulpa uscată se folosește la prepararea de decocturi și a unei făini transformate în pastă.
- Jujuba se poate combina cu alte plante cu proprietăți calmante, cum ar fi carobul și nalba-mare.

Compuși activi

Pulpa fructului este bogată în mucilagii cu efect calmant. Ea conține și flavonoide, saponine (zizyphosaponinele I, II și III), ca și vitaminele A, B și C.

fructe uscate

Utilizări medicinale

Jujuba este una dintre cele patru fructe „pectorale", deosebit de benefice în tratamentul afecțiunilor respiratorii (celelalte trei fiind curmalele, smochinele și strugurii). În medicina tradițională chineză, jujuba se folosește pentru tonifierea organismului slăbit, în situații precum convalescența sau sindromul de oboseală cronică.

S-a arătat că posedă mai multe proprietăți farmacologice: acționează împotriva bacteriilor, inflamațiilor, febrei și diabetului.

Se crede că jujuba poate modifica răspunsul imun, reducând astfel reacțiile alergice. În 1997, cercetători japonezi au demonstrat că oligoglicozidele triterpenice izolate din jujuba previn eliberarea mediatorului inflamator histamină, *in vitro*.

Jujuba are și efect sedativ și poate fi eficientă împotriva insomniei. În 2002, cercetătorii chinezi au descoperit că glicozidul jujubozidă inhibă stimularea hipocampului (în creier), ceea ce poate explica efectele sedative ale jujubei. Administrat oral, fructul de jujuba se folosește la vindecarea răgușelii, a pierderii vocii, a infecțiilor inflamatorii ale gâtului, a tusei și bronșitei.

Acțiunea sa astringentă este eficientă în cazul diareei, jujuba administrându-se în acest caz singură sau combinată cu alte plante precum carobul și nalba-mare. Ea poate reduce transpirația, inclusiv pe cea nocturnă.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, umed sau uscat, în locuri însorite. Trebuie protejată de frig. Jujuba poate fi cultivată din semințe, butași sau lăstari.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul pierderii vocii, al inflamațiilor gâtului, tusei, bronșitelor și diareei**

DECOCT: Puneți 30-50 g de fruct mărunțit la 1 l de apă. Fierbeți timp de 30 de minute și strecurați. Beți atât cât este necesar.

PASTILE: Administrați conform instrucțiunilor, pentru afecțiuni respiratorii sau pentru calmarea gâtului inflamat.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au raportat până în prezent efecte adverse asociate consumului de fructe de jujuba.
- Totuși, femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să folosească jujuba ca medicament.

Kava kava

Piper methysticum Piperaceae **Numită și** Piper de Kava

Arbust veșnic verde care crește în insulele Polineziei vestice, kava era, în trecut, folosit ca tratament foarte popular pentru stres. Această plantă nu produce fructe, ci se înmulțește prin propagarea subterană de lăstari. Poate atinge înălțimea de 10 m și are tulpini cărnoase și frunze în formă de inimă.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile sunt procesate în extracte, dar folosirea acestora este acum interzisă în Europa.
- Polinezienii înmoaie rădăcinile în apă pentru a obține o băutură folosită odinioară în ritualuri, care avea renumele de a produce o stare de bine și de calm celui care o consuma.

rădăcini uscate

Compuși activi

Rășina plantei conține a-pirone nesaturate precum kawaina și yangonina, care au mai mulți derivați (kavalactone). Cantitatea de rășină variază de la 5 la 20%, în funcție de varietate și de locul de extragere (rădăcina principală sau cele laterale).

Utilizări medicinale

Numeroase experimente au demonstrat efectele sedative ale kavei și ale extractelor sale. O lucrare publicată în 2002 în *CNS Drugs* vorbește despre capacitatea kavei și a kavalactonelor de a trata anxietatea.

În 1990, cercetători australieni au arătat că extractele de kava au efect analgezic asupra a două tipuri de durere. Planta induce, de asemenea, o ușoară euforie.

Kava este folosită în tratamentul infecțiilor de tract urinar, datorită calităților sale antiseptice și antiinflamatorii.

Cercetări americane publicate în 2002 în *Phytomedicine* au demonstrat că extractul de kava inhibă ciclooxigenaza, o enzimă necesară pentru sinteza anumitor mediatori inflamatori.

Cultivare

Fiind o plantă tropicală, kava kava are nevoie de o seră caldă. Planta poate crește în sol bogat, bine drenat, în locuri parțial umbrite, în scop ornamental, dar nu se recomandă folosirea ei în remedii naturiste la domiciliu (*vezi* Precauții).

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Comercializarea și prescrierea produselor de kava kava în practici medicale naturiste neautorizate au fost interzise în Japonia, în ianuarie 2003, din cauza potențialelor efecte toxice ale plantei asupra ficatului.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Guvernul englez a interzis kava kava după apariția a 70 de cazuri de leziuni hepatice în urma consumului acesteia. Se efectuează în continuare cercetări pentru a se stabili siguranța plantei pentru consum în viitor.
- Produsele cu conținut de kava au fost asociate cu afecțiuni hepatice precum hepatita, ciroza și insuficiența hepatică.
- Produsele cu kava sunt disponibile pe internet însă, având în vedere riscurile expuse mai sus, nu vă sunt recomandate.

Lapacho *Tabebuia impetiginosa* Bignoniaceae

Lapacho este un arbore mare, originar din regiunile muntoase ale Americii de Sud. Utilizarea lui medicinală are o istorie mai veche de 1000 de ani în Brazilia, răspândindu-se apoi și în alte regiuni ale Americii de Sud, înainte de a căpăta renume internațional ca leac împotriva cancerului. Arborele are scoarță netedă, cenușie, frunze cu aspect de hârtie, cenușiu-verzui și flori colorate de la roz la violet intens.

Părți utile

SCOARȚA INTERIOARĂ

- Lemnul și scoarța interioară se usucă și se folosesc la prepararea de decocturi, tablete și extracte lichide.
- În mod tradițional, decoctul se folosea topic. În acest scop, planta se fierbea în apă. Totuși, nu se știe încă dacă procesele pe bază de alcool nu sunt cumva mai eficiente pentru extragerea celor mai importanți compuși.

Compuși activi

Principalii compuși ai plantei sunt naftochinonele și furanonaftochinonele, flavonoidele, antrachinonele, cumarinele și iridoizii. Deși cele mai multe cercetări s-au concentrat asupra lapacholului, o naftochinonă, se crede că acțiunile cele mai importante le au alți constituenți.

scoarța interioară

Utilizări medicinale

Folosirea tradițională în Brazilia a plantei în tratamentul cancerului este susținută de cercetări *in vitro* care arată că lapacholul și alți compuși pot inhiba creșterea și activitatea celulelor tumorale. Activitatea imunostimulatoare a plantei a fost explorată la nivelul unor compuși ai acesteia. Sunt necesare mai multe studii de cercetare pentru a se clarifica efectele plantei asupra cancerului, iar cele concludente de până acum nu sunt încă disponibile.

Lapacho și unii dintre compușii săi activi au efecte antibacteriene, antivirale, antifungice și antiparazitare demonstrate. Printre agenții vizați se numără virusul herpetic, virusul Epstein-Barr (care produce febra glandulară) și stafilococul auriu penicilinorezistent. Planta este prescrisă și în tratamentul candidozei și este considerată un antibiotic natural eficient împotriva infecțiilor bacteriene și virale, mai ales împotriva celor cantonate în zona gurii și a gâtului.

În medicina tradițională braziliană, aplicațiile topice cu lapacho erau folosite pentru tratarea psoriazisului, eczemelor, cancerului de piele și a mușcăturilor de șarpe. Planta era administrată și în cazurile de dizenterie, inflamații intestinale și alte afecțiuni digestive, în inflamațiile gâtului și ale articulațiilor, în bolile degenerative.

Cultivare

Crește în sol umed, bine drenat, preferabil în plin soare, în zone cu climat tropical și subtropical. În regiunile reci, planta se sădește în recipiente speciale și i se furnizează căldură iarna. Lapacho poate fi cultivat din semințe, butași sau prin marcotaj.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Lapacho trebuie administrat numai la sfatul unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Lapacho nu trebuie folosit de femeile însărcinate sau care alăptează, nici în combinație cu anticoagulante precum warfarina.
- Nu depășiți doza recomandată.
- Nu vă bazați pe lapacho ca tratament unic împotriva cancerului și a infecțiilor. Efectele lui nu sunt pe deplin cunoscute și pot fi insuficiente.

Lavandă *Lavandula angustifolia (L. officinalis)* Lamiaceae **Numită și** Levănțică

Acest arbust mic, originar din regiunea mediteraneeană, atinge înălțimea de 30-60 cm. Tulpinile sale sunt verticale, iar frunzele înguste, verzi-argintii. Toate părțile plantei au un miros plăcut, dar cele mai aromate sunt florile. Romanii foloseau lavanda pentru a-și parfuma apa de baie, iar ea a rămas una dintre cele mai populare și cunoscute plante. Micile flori violacee apar în conuri după frunze, în timpul verii.

Părți utile

FLORILE

- După recoltarea care are loc în mai-iunie, florile sunt uscate și folosite la prepararea de infuzii și capsule, sau pot fi procesate pentru extragerea uleiului esențial (esență de lavandă).
- Unguentele, cremele și gelurile sunt preparate din ulei esențial.
- Uleiul de lavandă se produce cu precădere în sudul Franței.

flori uscate

Compuși activi

Lavanda conține un ulei esențial (în florile proaspete, 0,1-1%; în florile uscate, 1-3%). Este format din mai mult de 40 de compuși, printre care acetat de linalil, linalool și 4-hidroxiterpinenă.

Utilizări medicinale

Lavanda este cunoscută pentru efectele sale sedative și calmante. În 2001, cercetători japonezi au descoperit că aroma de lavandă reduce stresul psihic, ea fiind astfel utilă în tratamentul depresiei, anxietății și al durerilor de cap provocate de tensiune. Planta are și alte proprietăți valoroase, precum acțiunea antispastică. Ameliorează digestia, elimină flatulența și stimulează secreția biliară. Se consideră că poate fi benefică în unele tipuri de astm.

Lavanda este antiseptică și antibacteriană: acționează asupra unor infecții minore ale pielii, a mușcăturilor de insecte și a arsurilor.

Lavanda se folosește în băile terapeutice pentru tratarea problemelor circulatorii; este capabilă să ușureze durerile reumatice, având și acțiune antipiretică.

Cultivare

Plantați semințele primăvara, în sol bine drenat, neutru până la alcalin, în locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul agitației nervoase**

  INFUZIE: Puneți 2-3 g de flori la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

- **În tratamentul tulburărilor minore ale somnului**

  INFUZIE (*vezi* mai sus): Beți 1 cană înainte de a merge la culcare.
  CAPSULE (300 mg de pulbere): Luați 1-2 capsule înainte de a merge la culcare.

- **În tratamentul problemelor digestive**

  INFUZIE (*vezi* mai sus): Beți câte 1/2 cană, de 2 ori pe zi.

- **În tratamentul durerilor menstruale**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați uleiul (3 picături la 10 ml de ulei excipient) și masați bine abdomenul inferior și zona lombară. Aplicați de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite lavanda, deși multe moașe o recomandă în timpul travaliului.
- Uleiul esențial nu trebuie ingerat, deși poate fi aplicat pe piele în cantități mici, pentru calmarea imediată a arsurilor ușoare.

Lămâiță *Aloysia triphylla (Lippia citriodora)* Verbenaceae

Originară din America de Nord și de Sud, lămâița este un arbust care poate atinge înălțimea de 1,5 m. A fost adusă din Chile în Europa, în 1794. Frunzele uscate au devenit populare ca ingredient în potpourri. Are frunze lungi, subțiri care cresc în grupuri de câte 3 (de aici, denumirea latină de tryphylla*) sau 4. Florile mici și alburii au câte 4 petale și sunt urmate de fructe cărnoase.*

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se recoltează de 2 ori pe an: în iulie și în octombrie, apoi se împrăștie în strat subțire pentru a fi uscate.
- Odată uscate, frunzele răspândesc o aromă plăcută de lămâie dacă sunt zdrobite. Ele sunt utilizate la prepararea unor delicioase infuzii sau la extragerea uleiului esențial, care este adesea combinat cu alte plante pentru a se realiza un sedativ natural.

frunze uscate

Compuși activi

Planta conține flavonoide și o cantitate mică de ulei esențial, al cărui component principal este citralul, responsabil pentru mirosul caracteristic al plantei.

Utilizări medicinale

Deși cercetările efectuate asupra plantei s-au concentrat în cea mai mare măsură în direcția proprietăților sale sedative, până acum nu s-a ajuns la o concluzie definitivă. De fapt, ar putea fi vorba de exact opusul acestei calități, deoarece un studiu recent a demonstrat că lămâița nu posedă calități sedative sau calmante.

Ea are renumele de principiu antispastic și este indicată în tratamentul indigestiei, flatulenței, diareei și al colicilor. Planta mai este folosită la tratarea astmului și la scăderea febrei; are proprietăți antibacteriene și insecticide.

În 2002, un studiu portughez a demonstrat calitățile antioxidante ale infuziei de lămâiță. Frunzele sunt folosite în medicina plantelor – ca și părțile aeriene ale mentei sălbatice și ale teiului – ca stimulenți ai digestiei. Ele pot fi găsite în farmacii și plafaruri.

Cultivare

Lămâița se plantează în sol ușor, bine drenat, în locuri însorite. Butașii se plantează în timpul verii.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 pliculeț la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi, după mesele principale.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu au fost găsite efecte toxice asociate cu lămâița, deși folosirea excesivă trebuie evitată, ea fiind responsabilă pentru unele modificări hormonale.
- Nu este recomandată persoanelor care suferă de afecțiuni renale.
- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite lămâița.
- Diminuați intervalul de expunere la soare în timpul curei cu lămâiță.

Lemn-dulce *Glycyrrhiza glabra* Fabaceae

Acest arbust peren este originar din sudul Europei. Are tulpini verticale, de aproximativ 1 m înălțime, care poartă frunze strălucitoare, adunate în mănunchiuri de 7-17. Florile lui mici, colorate în bleu-lila, cresc în grupuri alungite. Lemnul-dulce are rădăcini groase, lemnoase, asemănătoare cu rizomii, și tulpini târâtoare care pot atinge lungimea de 2 m. Fructul este o păstaie brun-roșiatică.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile se recoltează toamna, de la plante în vârstă de cel puțin 3 ani.
- Odată spălate, rădăcinile se usucă la soare.
- Rădăcinile se folosesc tăiate bucăți, ca pulbere (pentru infuzii și macerate) sau ca suc.

Compuși activi

O mare parte a rădăcinii este alcătuită din polizaharide. Printre alți compuși se numără cumarinele, o cantitate mică de fitosteroli (în special estriol), flavonoide, saponine (mai ales glicirizină și acid glicirizic), precum și urme de ulei esențial care îi conferă plantei aroma și gustul dulce. Acțiunea farmacologică a lemnului-dulce se datorează flavonoidelor și saponinelor.

rădăcini uscate

Utilizări medicinale

Glicirizina și acidul glicirizic din lemnul-dulce au mai multe proprietăți medicinale: pot fi folosite pentru tratarea ulcerelor și a inflamațiilor gastrice, fluidifică flegma și calmează tusea și astmul, stimulează sistemul imun și luptă împotriva plăcii și a cariilor dentare, ca și împotriva infecțiilor gurii și gâtului.

Rădăcina de lemn-dulce este folosită și în tratamentul problemelor digestive cum sunt aerofagia, spasmele, digestia leneșă, eructația persistentă și flatulența. Planta are un ușor efect estrogenic, iar flavonoidele pe care le conține ajută la protejarea celulelor hepatice și combat radicalii liberi.

Lemnul-dulce poate fi folosit și pentru tratarea infecțiilor și inflamațiilor pielii. O serie de cercetări publicate în 1980 au demonstrat efectele antiinflamatorii ale acidului glicirizinic împotriva eritemului (înroșirea pielii) provocat de expunerea la ultraviolete.

Lemnul-dulce stimulează secreția de aldosteron, un hormon care provacă retenția de apă și sodiu, dar care previne în schimb retenția de potasiu. Drept urmare, are efecte adverse dacă este administrat în cantități prea mari, mai ales în cazul persoanelor care suferă de afecțiuni hepatice sau cardiace.

Cultivare

Se plantează în sol bogat, bine drenat, în locuri însorite. Semințele trebuie sădite primăvara.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

DECOCT: Puneți 1-1,5 g de rădăcină cojită la o cană cu apă rece. Fierbeți timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi, la mesele principale. Urmați acest tratament maximum o lună, după care faceți o lună de pauză.

INFUZIE: Puneți 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină la o cană de apă clocotită și infuzați timp de 10 minute. Strecurați. Beți 2 căni pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Orice tratament cu lemn-dulce trebuie însoțit de o dietă hiposodată și nu trebuie să dureze mai mult de 4-6 săptămâni.
- Doza zilnică maximă admisă de glicirizină este de 100 mg. Este bine să vă asigurați că nu consumați băuturi sau dulciuri care conțin lemn-dulce în timpul tratamentului.
- Planta nu trebuie administrată în timpul sarcinii sau persoanelor care suferă de hipertensiune, probleme cardiace care necesită digitalice sau de orice boală care împiedică eliminarea sărurilor din organism, cum sunt afecțiunile hepatice.
- Lemnul-dulce nu este recomandat persoanelor care suferă de afecțiuni renale.

Limba-mielului *Borago officinalis* Boraginaceae

Plantă anuală cățărătoare, limba-mielului este un dușman al grădinarilor. Ea crește pe sol dur sau la marginea drumului, dar îi plac și straturile de flori. Întreaga plantă este acoperită cu perișori aspri și atinge înălțimea de 60 cm. Vara, apar flori albastre, urmate de fructe mici, asemănătoare cu nucile, fiecare conținând câte o sămânță.

Părți utile

FLORILE, FRUNZELE ȘI SEMINȚELE

- Florile conțin un diuretic.
- Semințele sunt recoltate și zdrobite pentru a se obține un ulei.
- Frunzele proaspete, cu gust asemănător castravetelui, pot fi folosite pentru aromarea punch-ului de vară.

semințe uscate

Compuși activi

Atât frunzele, cât și florile sunt bogate în minerale diuretice. Planta conține și mucilagiu cu efect demulcent – alină durerile mucoaselor. Uleiul, extras din semințe, este bogat în acizi grași nesaturați.

Totuși, frunzele și florile conțin alcaloizi pirolizidinici, substanțe despre care se știe că atacă ficatul și provoacă cancer. În prezent, Comisia Europeană ia în considerare interzicerea comercializării speciilor de limba-mielului care conțin acești alcaloizi.

Utilizări medicinale

Tradițional, florile de limba-mielului sunt folosite pentru efectele perspirante, calmante și diuretice. În 1989, cercetători canadieni au descoperit că limba-mielului reduce efectul stresului asupra sistemului cardiovascular. Se presupune că această plantă are proprietăți expectorante.

Se pare că acizii grași polinesaturați din uleiul de semințe sunt utili în tratarea unor probleme ale pielii, precum pierderea elasticității și uscăciunea dată de îmbătrânire. Uleiul din semințe poate avea și proprietăți antiinflamatorii: el conține acid g-linolenic, un acid gras polinesaturat despre care s-a descoperit în 1993 de către cercetători din Pennsylvania că este util în tratamentul poliartritei reumatoide. Uleiul poate lupta și împotriva afecțiunilor pulmonare: în 1997, cercetători americani au descoperit că uleiul de limba-mielului, în combinație cu uleiul de pește, poate preveni inflamația provocată de boli acute pulmonare la șobolani.

Cultivare

Această plantă rezistentă crește cel mai bine în zone însorite – din semințe plantate primăvara și se însămânțează în același loc.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Preparatele cu limba-mielului trebuie utilizate numai cu acordul unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se utiliza limba-mielului fără acordul unui medic sau al unui specialist în medicina plantelor, deoarece conține alcaloizi pirolizidinici potențial nocivi.
- A nu se folosi ca infuzie.
- Este interzisă administrarea în sarcină și alăptare.
- Persoanele care suferă de epilepsie sau schizofrenie, sau acelea care urmează un tratament cu tranchilizante fenotiazinice nu trebuie să utilizeze limba-mielului.
- Perișorii de pe tulpini și frunze pot provoca dermatită de contact.

Lipicioasă *Galium aparine* Rubiaceae **Numită și** Iarba-gâștei

Lipicioasa este o buruiană frecvent întâlnită pe marginea drumurilor și în grădinile din Europa, America de Nord, Australia, Noua Zeelandă și din alte zone temperate ale lumii. Se caracterizează prin tulpini angulare, mănunchiuri de frunze în formă de lance și de flori mici, albe. Fructul este acoperit de țepi în formă de cârlige, cu care se agață de blana animalelor.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Părțile aeriene ale plantei se recoltează când apar florile și fructele.
- Lipicioasa se consumă adesea sub formă de suc proaspăt (sau sevă), sau sub formă de extracte lichide și solide, tablete sau infuzii.

Compuși activi

Printre compușii activi identificați se numără flavonoidele (hesperidina și quercetina), cumarinele, sterolii, taninii, acizii fenolici și glicozidele iridoide. Asperulozida este o glicozidă iridoidă, parțial responsabilă pentru efectul laxativ ușor al plantei. Deși rădăcina nu se folosește în fitoterapie, este interesant de observat că ea conține glicozide antrachinonice, compuși despre care se știe că au efect laxativ puternic și intră în componența altor plante, precum cascara și senna.

părți aeriene uscate

Utilizări medicinale

Ca și în cazul altor plante medicinale, până acum s-au efectuat prea puține cercetări științifice asupra lipicioasei și a potențialului ei medicinal. Astfel, specialiștii trebuie să se ghideze după criterii empirice în prescrierea plantei.

Lipicioasa este folosită ca diuretic și ca tonic pentru tractul urinar. Sucul proaspăt de plantă este considerat un diuretic mai puternic decât alte preparate și era folosit pentru tratarea litiazei urinare, a urinării dificile, a infecțiilor de tract urinar și în alte cazuri de inflamații alte rinichilor și a vezicii urinare.

Lipicioasa are și reputația de tonic limfatic și de agent detoxifiant moderat. Este indicată pentru tratarea congestiei sau edematierii țesutului limfatic, fiind prescrisă pentru diverse afecțiuni, printre care se numără tonsilita, boala mamară fibrochistică, febra glandulară și limfadenita.

Și afecțiunile cutanate datorate unei funcții limfatice lenețe sau unei detoxifieri deficitare a organismului răspund bine la lipicioasă, planta fiind folosită în tratamentul eczemei, psoriazisului și dermatitei seboreice. Poate fi utilizată topic pentru afecțiunile mai sus enumerate, ca și în cazurile de arsuri, julituri, ulcere și dilatări ale limfaticelor.

fruct cu țepi (imagine mult mărită)

Cultivare

Lipicioasa crește ușor din semințe sădite în soluri umede, dar bine drenate, în locuri umbrite ale grădinii. Se comportă ca o buruiană, după ce este adaptată în grădini.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cistitelor, litiazei urinare, retenției de lichid, al glandelor limfatice congestionate (de exemplu, tonsilita)**

  EXTRACT LICHID: Echivalentul a 2-4 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.
  INFUZIE: Infuzați 2-4 g de plantă uscată în 250 ml de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

- **În tratamentul arsurilor, juliturilor, ulcerelor, psoriazisului și al pielii inflamate**

  COMPRESĂ: Faceți o infuzie ca mai sus, folosind 20 g de plantă la 500 ml de apă. Lăsați să se răcească, înmuiați un prosop curat în soluție, stoarceți excesul de lichid și aplicați pe aria afectată.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu li se recomandă diabeticilor administrarea de suc proaspăt de plantă. Deși nu există o poziție oficială în acest sens, se pare totuși că sucul poate afecta glicemia.
- Nu se cunosc efectele secundare ale lipicioasei în sarcină și alăptare.

Lucernă *Medicago sativa* Fabaceae **Numită și** Alfalfa

Atingând o înălțime de aproximativ 60 cm, lucerna este o plantă perenă care crește în stare sălbatică la marginea câmpurilor. Are flori violet-azurii vara, iar păstăile cu semințe sunt răsucite. În afara uzului ei medicinal, este cultivată ca nutreț, iar mugurii tineri sunt deosebit de apreciați în salate.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se recoltează de până la 5 ori în sezonul de creștere, când planta începe să înflorească.
- Sunt folosite la prepararea tincturilor și a extractelor lichide sau solide.

frunze uscate

Compuși activi

Lucerna este o sursă excelentă de nutrienți alimentari, printre care proteine, calciu și vitamine. Conține saponine, care dizolvă grăsimile, cumarine, fenoli, tanini și acizi grași nesaturați. Lucerna este bogată în fitoestrogeni care mimează acțiunea hormonilor feminini estrogeni.

Utilizări medicinale

Datorită efectelor estrogenice, lucerna reglează ciclul menstrual și stimulează lactația la femeile care alăptează. Experimente făcute de nutriționiști în 1982 au arătat că lucerna administrată maimuțelor cu regim bogat în lipide le protejează de ateroscleroză. S-a dovedit de asemenea eficacitatea ei în scăderea colesterolului sangvin.

În 1990, cercetători din Irlanda de Nord au demonstrat că lucerna afectează metabolismul glucozei și, precum coriandrul, eucaliptul și ienupărul, reduce setea excesivă și scade glicemia.

Efectele fortifiante ale lucernei sunt binecunoscute și, datorită faptului că stimulează apetitul, planta se administrează adesea pentru creșterea în greutate și ca tonic în convalescență. Lucerna ajută la ameliorarea epuizării și a agitației psihice.

În India, lucerna este folosită în cataplasme, pentru tratarea furunculelor; în Columbia, în tratamentul tusei.

Poate avea efect terapeutic asupra ulcerelor gastrice și a mai fost utilizată în tratarea litiazei renale.

Cultivare

Se plantează în locuri însorite, pe sol bine drenat. Florile sunt albastre, bogate în nectar și atrag albinele.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul epuizării, al agitației psihice, al convalescenței, al subdezvoltării ponderale la copii**

TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Beți preparatul de trei ori pe zi, după mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, lucernei nu i s-au găsit efecte toxice.
- A nu se folosi în tratarea lupusului (o boală inflamatorie cronică ce provoacă o erupție roșie la nivelul feței).
- Nu este recomandată persoanelor cu alte boli autoimune sau reumatice.
- A nu se consuma în cantități mari în sarcină și alăptare (nu mai mult decât ați consuma la o masă obișnuită).
- Lucerna poate provoca sensibilitate față de soare, de aceea este bine să evitați plaja dacă o folosiți.
- Nu depășiți dozele recomandate.

Lumânărică *Verbascum thapsus* Scrophulariaceae

Cultivată pe scară largă în Egipt și în centrul și sudul Europei, lumânărica este o plantă bianuală. Este acoperită de un puf gălbui, folosit odinioară la fabricarea mucurilor pentru lumânări, de unde îi vine și numele. Din mai până în septembrie, face inflorescențe colorate galben-aprins, dense, cu formă ascuțită, care adesea au mai mult de 1 m înălțime. Frunzele, verde-cenușiu, sunt acoperite de perișori.

Părți utile

FLORILE

- Florile trebuie culese când se deschid complet și sunt uscate rapid, pentru a li se conserva eficacitatea.
- Sunt utilizate la prepararea decocturilor și a infuziilor, a extractelor lichide sau solide, ca și a produselor farmaceutice.

Compuși activi

Florile de lumânărică conțin zaharuri, mucilagii, flavonoide, iridoide, saponine și coloranți galbeni.

Utilizări medicinale

Mucilagiul de lumânărică ajută la calmarea iritațiilor, în timp ce saponinele și flavonoidele combinate reduc inflamația. Saponinele au de asemenea efect expectorant, motiv pentru care siropul de lumânărică este folosit la tratarea infecțiilor gâtului și a tusei. Diverse preparate din această plantă se folosesc pentru ușurarea infecțiilor tractului respirator precum astmul, bronșitele, laringitele și simptomele gripei.

În plus, efectele calmante și antiinflamatorii ale lumânăricii sunt de multă vreme utilizate pentru tratarea problemelor digestive precum gastritele, enteritele și colitele, ca și pentru ameliorarea simptomelor gutei.

Aplicată extern, lumânărica ajută la vindecarea tăieturilor și a ulcerelor gambiere, precum și la calmarea iritațiilor la nivelul pielii.

Uleiul de măsline, infuzat cu flori uscate de lumânărică, este folosit uneori la calmarea durerilor de urechi și a dureri hemoroidale.

O serie de cercetări au arătat că lumânărica are de asemenea proprietăți antivirale și poate ajuta la limitarea difuzării celulelor canceroase.

Cultivare

Lumânărica nu este o plantă pretențioasă: poate crește foarte rapid din semințe, cu condiția ca acestea să fie plantate în locuri însorite. Se pot planta pe orice tip de sol bine drenat.

flori uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul laringitelor, traheitelor, bronșitei, diareilor, gastritelor, enteritelor și colitelor**

INFUZIE: Puneți 1,5-2 g de plantă la o ceașcă de apă fierbinte. Lăsați să infuzeze 15 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.
EXTRACT LICHID: Puneți 50 de picături într-un pahar cu apă. Se recomandă de 3-4 ori pe zi.
EXTRACT USCAT: Luați 300 mg de 3-6 ori pe zi.
SIROP PENTRU COPII: O linguriță de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul tăieturilor, ulcerelor gambiere și al iritațiilor pielii**

COMPRESĂ: Înmuiați 3 linguriță de plantă uscată în 300 ml de apă rece timp de 30 de minute. Aduceți la fierbere, la foc mic. Strecurați. Înmuiați o fașă în soluție. Aplicați de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, nu s-au semnalat efecte secundare indezirabile sau toxicitate, însă este bine să cereți sfatul medicului înainte de a utiliza planta.
- A se evita administrarea în sarcină și alăptare.

Luminiță

Oenothera biennis Onagraceae **Numită și** Primula de seară

Deși originară din America de Nord, luminița, plantă bienală, este foarte răspândită și în Europa. Florile ei mari, galbene, cu viață scurtă, apar adunate în conuri, din iunie până în septembrie, și se deschid numai seara – de unde și numele plantei. Fiecare fruct, o capsulă lungă, dreaptă, fără pedicul, conține cam 600 de semințe.

Părți utile

SEMINȚELE

- Semințele se culeg când se coc.
- Uleiul se extrage din semințe și se încapsulează pentru uz farmaceutic.
- Uleiul este folosit ocazional la aromatizarea mâncărurilor.

Compuși activi

Un procent de 25% din fiecare sămânță este alcătuit dintr-un ulei esențial, bogat în acizi grași, printre care acidul linolenic și gama-linolenic. Semințele conțin și proteine, fibre și material mineral bogat în calciu.

Utilizări medicinale

Uleiul de lumânărică este deosebit de eficient în tratarea sindromului premenstrual, în special în reducerea angorjării sânilor. Aceasta, deoarece acizii grași pe care îi conține, mai ales acidul gamalinolenic, joacă un rol important în sinteza prostaglandinelor în organism (PGE). PGE sunt importante, deoarece ajută la reglarea acțiunii mai multor hormoni – estrogeni, progesteron și prolactină – care sunt asociați cu ciclul menstrual. Un aport bun de acizi grași din uleiul de luminiță asigură PGE suficiente pentru buna funcționare a hormonilor.

PGE ajută, de asemea, la menținerea supleții și elasticității pielii prin controlarea secreției de sebum, ulei care protejează țesutul cutanat. De aceea, uleiul de luminiță este folosit în industria cosmetică, pentru a preveni îmbătrânirea pielii.

În plus, cercetările au arătat că prostaglandina E1 controlează dilatarea vaselor sangvine și are efect antiinflamator. Uleiul de luminiță îi stimulează producția, de aceea este adesea recomandat în tratamentul eczemelor, acneei și al poliartritei reumatoide.

Cultivare

Planta crește bine în soluri uscate, bine drenate și în locuri însorite, și se răspândește singură dacă are condițiile necesare.

semințe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul sindromului premenstrual (SPM)**

  CAPSULE MOI (500 mg): Luați 2 capsule de 3 ori pe zi, în ultimele 10 zile ale ciclului menstrual.

- **În tratamentul eczemelor și artritei reumatoide**

  CAPSULE MOI (500 mg): Luați 2 capsule de 3 ori pe zi, cu un pahar cu apă, în timpul meselor.

- **În tratamentul pielii îmbătrânite**

  CAPSULE MOI (500 mg): Luați 1-2 capsule pe zi, cu un pahar cu apă, în timpul meselor.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul de luminiță nu trebuie folosit de persoanele care suferă de orice formă de epilepsie.
- Este contraindicat în sarcină și alăptare.
- Tratamentul cu ulei poate duce la creștere în greutate la unele persoane.

Mac californian *Eschscholzia californica* Papaveraceae

Plantă perenă în țara de origine, Statele Unite, macul californian crește ca plantă anuală sau bianuală în Europa, unde este cultivată din 1790. Florile ei atrăgătoare au atras admirația grădinarilor. Tulpina dreaptă atinge înălțimea de 60 cm, este acoperită de frunze lungi, dințate, verzi-albăstrui, și se termină cu o floare unică portocalie, galbenă, roz sau roșie. Fructul se despică atunci când e copt, eliberând semințele.

flori și frunze uscate

fruct

Părți utile

TULPINILE, FRUNZELE ȘI FLORILE

- Părțile aeriene – tulpina, frunzele și florile – se recoltează din iulie până în septembrie.
- Sunt apoi uscate și zdrobite, fiind folosite la prepararea de infuzii, extracte lichide, capsule sau tincturi.
- Macul californian se combină adesea cu alte plante sedative, precum passiflora sau valeriana, în preparate diverse.

Compuși activi

Macul californian, ca toți membrii familiei Papaveraceae, conține un mare număr de alcaloizi. Este, de asemenea, bogat în flavonoide, printre care numeroși carotenoizi, responsabili pentru culorile strălucitoare ale florii.

Utilizări medicinale

Preparatele din mac californian sunt frecvent recomandate pentru tratamentul bolilor nervoase și al enurezisului nocturn la copii. Administrate oral, sunt utilizate de mult timp pentru a induce și a menține somnul profund, acțiune susținută de cercetări pe animale publicate în *Planta Medica,* în 1991. Planta este folosită ca atare sau în combinație cu valeriana, passiflora sau măslinul.

Macul californian are, de asemenea, proprietăți antiinflamatorii și antispastice.

Cultivare

Plantă rezistentă, macul californian poate fi cultivat cu ușurință din semințe și poate fi plantat fie de primăvara până la începutul verii, fie la sfârșitul acestui anotimp. El prosperă în soluri bine drenate, nisipoase și preferă locurile însorite și calde.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tulburărilor somnului, epuizării nervoase și al enurezisului nocturn**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de plantă uscată la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Strecurați. Beți 1-2 căni seara.

EXTRACT LICHID: Luați 1-2 ml într-un pahar cu apă, seara.

CAPSULE (50-75 mg de extract solid): Luați 1-2 capsule înainte de culcare.

TINCTURĂ (1:4 în alcool 45%): Luați 10 picături de 3 ori pe zi în puțină apă rece, după mese, și până la 20 de picături seara, la culcare.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Se recomandă să consultați un specialist înainte de a folosi planta.
- Din pricina efectului sedativ al macului californian, trebuie să evitați să manevrați diverse dispozitive sau să conduceți mașina când îl utilizați.
- Preparatele din mac californian sunt contraindicate în timpul sarcinii.

Mac roșu de câmp *Papaver rhoeas* Papaveraceae

Caracterizat de florile sale colorate în roșu-sângeriu, cu aspect de hârtie creponată, și de tulpinile păroase, macul roșu este o plantă anuală pe care o putem vedea adesea crescând la marginea câmpurilor. Frunzele sunt adânc zimțate și formează rozete largi la baza tulpinilor. Fructul este o capsulă ovală care conține sute de semințe mici.

Părți utile

PETALELE

- După ce au fost culese cu grijă și uscate, în mai și iunie, petalele se folosesc la prepararea de infuzii și pulberi pentru capsule.
- Florile de mac sunt ingrediente adesea întâlnite în siropuri.
- Florile pot fi amestecate cu alte plante care au calități similare, precum teiul, lavanda și passiflora.

Compuși activi

Petalele de mac conțin mucilagiu, antocianine și cantități mici de alcaloizi care constituie 0,07% din plantă, cel mai important fiind rhoeadina. Acestea exercită efecte asemănătoare, dar mult mai blânde cu acelea care se găsesc în macul alb (de opiu). Capsulele plantei nu se folosesc niciodată, deoarece conțin alcaloizi toxici, însă semințele se folosesc la gătit și sunt benigne atâta vreme cât sunt consumate în cantități mici.

Utilizări medicinale

Conținutul de mucilagiu din petale are efect calmant asupra mucoasei gâtului. Preparatele pe bază de petale de mac, combinate adesea cu nalbă și cu nalbă mare, sunt un tratament eficient pentru tusea seacă și pentru răgușeală.

Macul posedă calități sedative și antispastice; este prescris pentru tratarea simptomelor tensiunii nervoase, mai ales în insomnia moderată, la adulți și copii. Poate ajuta digestia și este un analgezic ușor.

Un studiu francez efectuat în 2001 a demonstrat efectul sedativ al plantei. Analiza extractului folosit a indicat prezența antocianinelor, dar nu și a alcaloizilor. Tradițional, macul roșu de câmp era recomandat pentru tratarea aritmiilor funcționale la adulți cu cord normal.

Cultivare

Macul roșu de câmp preferă solurile bine drenate și locurile însorite. Se cultivă din semințe.

petale uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul răgușelii și al tusei uscate**

  INFUZIE: Puneți 2 linguriițe (circa 1,5 g) de flori la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute și filtrați. Beți 2-3 căni pe zi. Îndulciți cu miere, dacă doriți.
  TINCTURĂ: Luați 15 picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul insomniei moderate**

  INFUZIE: Beți 1 cană seara, înainte de culcare.
  CAPSULE (375 mg): Luați 1-2 capsule înainte de a merge la culcare.
  TINCTURĂ: *Vezi* dozajul de mai sus.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Este bine să cereți sfatul unui specialist înainte de a administra planta.
- Nu lăsați preparate din plantă la îndemâna copiilor. S-au înregistrat cazuri de otrăvire prin ingestie de sirop de mac.

Manuka *Leptospermum scoparium* Myrtaceae **Numită și** Kahikatoa, Arbore roșu de ceai

Ceaiul făcut din frunzele de manuka era folosit de James Cook drept remediu împotriva scorbutului în timpul celei de-a doua călătorii a sa, în 1773. Astfel, manuka a devenit primul „arbore de ceai", nume dat în zilele noastre multor altor arbori. Deși Cook a găsit pentru prima dată manuka în Noua Zeelandă, planta își are originea și în Australia, unde este mai răspândită în sud-est.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE, MIEREA

- Multe părți ale arborelui manuka, printre care frunzele, scoarța, sucul, guma și semințele, erau folosite tradițional în medicina maori.
- Uleiul esențial este obținut din frunze și din ramurile terminale.
- Utilizarea modernă a plantei se concentrează pe aplicarea topică a uleiului esențial și pe folosirea mierii de albine obținută de la florile de manuka.

miere și părți aeriene uscate

Compuși activi

Planta conține un ulei esențial cu structură complexă. Printre compușii activi se numără taninii, flavonoidele, acizii triterpenici și derivații lor, ca și un agent antibacterian numit leptospermonă. Ca și alte sorturi de miere, cea de manuka deține un procent de apă oxigenată (antiseptic), însă activitatea antimicrobiană a mierii de manuka este atribuită unei substanțe non-peroxidice.

Utilizări medicinale

Pentru maori, manuka era o plantă medicinală importantă, folosită pentru tratarea unei largi game de boli, printre care febrele, problemele urinare, dizenteria, arsurile și tusea. În Australia, în perioada colonială, din frunzele infuzate se prepara un ceai aromat.

Cercetări efectuate în Noua Zeelandă au confirmat faptul că manuka, mai ales uleiul ei esențial, are efect antimicrobian puternic. Astfel, utilizarea modernă a plantei se concentrează pe aplicarea topică pentru tratamentul infecțiilor. S-a dovedit că uleiul esențial este eficient împotriva unei game largi de microorganisme, chiar a unor bacterii rezistente la antibiotice. Uleiul esențial pur este recomandat pentru tratamentul acneei, al infecțiilor fungice ale pielii și patului unghial și al piciorului de atlet. Uleiul esențial diluat se aplică pe rănile deschise și este folosit ca apă de gură pentru infecțiile gurii.

Uleiul esențial este considerat și antiinflamator, fiind utilizat pentru tratamentul eczemelor, arsurilor și al mușcăturilor de insecte. În afecțiunile reumatice, uleiul se masează pe articulațiile și mușchii afectați.

Cultivare

Manuka crește la soare sau în umbră ușoară, pe orice sol bine drenat, și se înmulțește prin semințe sau butași.

capsule cu semințe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul acneei, infecțiilor fungice, al mușcăturilor de insecte, al herpesului, al tăieturilor și al rănilor neinfectate**

ULEI ESENȚIAL: Pentru infecții, aplicați câteva picături de ulei esențial pe zona afectată de 2 ori pe zi, timp de până la 5 zile de la dispariția infecției. Pentru rănile neinfectate, aplicați ulei esențial diluat în apă.

- **În tratamentul rănilor infectate și al ulcerelor cu vindecare lentă**

MIERE ACTIVĂ DE MANUKA: Aplicați miere pe un pansament absorbant și așezați-l pe zona afectată, acoperit de un al doilea pansament, pentru a preveni scurgerea mierii. Schimbați regulat pansamentul. Poate fi nevoie și de un tratament medical al rănii.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se administra intern preparatele din manuka fără avizul medicului.
- A se evita uleiul esențial în sarcină și în alăptare.
- Dacă folosiți intern manuka pentru o perioadă lungă de timp, aceasta poate interfera cu absorbția nutrienților, din cauza calităților ei astringente. De aceea, luați preparatele din manuka la un interval de minimum 30 de minute înainte sau după mese.

Maté *Ilex paraguariensis* Aquifoliaceae **Numit și** Ceai de Paraguay

Plantă sud-americană veșnic verde, arborele de maté crește în stare sălbatică lângă cursurile de apă, dar este și cultivat în Brazilia, Paraguay și Argentina. Ceaiul de maté, preparat prin infuzarea frunzelor, este privit ca băutură națională în cea mai mare parte a Americii de Sud. Arborele poate atinge înălțimea de 10 m și poartă frunze ovale, asemănătoare penelor, însă fără a avea spini.

Părți utile

FRUNZELE

- Cultivat în scop comercial, arborele de maté este retezat scurt, pentru a fi mai ușor de cules.
- Frunzele se recoltează de la copaci cu vârsta de cel puțin 4 ani, din decembrie până în august.
- Ele sunt uscate rapid la foc și sunt tocate mărunt.
- Frunzele uscate, denumite și maté verde, sunt folosite la prepararea de infuzii și băuturi.

frunze uscate

Compuși activi

Compușii chimici ai plantei sunt complecși. După uscare, circa 10% din frunze sunt formate din acizi fenolici, precum și din saponine, flavonoide, rășină și urme de ulei esențial. Principalii compuși activi sunt cofeina și teobromina, cu efect diuretic și cardiotonic.

Utilizări medicinale

Deoarece maté conține cantități mari de cofeină, un stimulent puternic, este folosit la combaterea oboselii. Maté este și diuretic, fiind larg utilizat în tratarea problemelor renale.

Toate cercetările efectuate asupra cofeinei au arătat că aceasta crește randamentul intelectual și are efect stimulator general asupra sistemului nervos central. S-a demonstrat că ea poate crește rata metabolică cu aproximativ 10%. Alături de cofeina din maté, teobromina, acizii fenolici, flavonoidele și saponinele contribuie împreună la acest efect energizant.

Cercetări publicate în *Planta Medica* în 1988 au arătat că maté poate suprima apetitul. Această descoperire, ca și un studiu din 1995, demonstrează capacitatea infuziilor de maté de a liza grăsimile din sânge, indicând că planta este utilă în curele de slăbire.

Cercetări franceze recente au semnalat că maté ar putea ajuta la prevenirea aterosclerozei. Planta este prescrisă și în ușurarea durerilor de cap pulsatile și ale reumatismului.

Cultivare

Maté este un arbore tropical și trebuie crescut în casă sau în seră, deoarece nu supraviețuiește unor temperaturi de sub 7°C.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul letargiei, epuizării nervoase și al problemelor renale**

INFUZIE: Puneți 2-3 g de frunze uscate la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1-3 căni pe zi, preferabil înainte de ora 17, pentru a evita seara tulburările de somn.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uzul excesiv de maté poate suprastimula sistemul nervos.
- Nu este recomandat persoanelor cu tulburări hipnice.
- Nu este recomandat persoanelor care suferă de boli cardiovasculare.
- Trebuie evitat de către femeile însărcinate sau care alăptează.
- Maté este pe lista stimulentelor interzise sportivilor în competiții.
- Studii sud-americane recente sugerează o posibilă legătură între consumul ridicat de ceai de maté și riscul crescut de a dezvolta cancer pulmonar sau esofagian.

Măceș *Rosa canina* Rosaceae

Măcești, un tufiș stufos, crește sălbatic în cele mai multe zone temperate ale lumii. Poate atinge 1-3 m înălțime, iar din mai până la începutul lui iulie poartă flori frumoase, albe sau roz, pe ramurile lui spinoase. Odată petalele căzute, receptaculul florii începe să se coacă, devenind roșu și cărnos; acesta este fructul de măceș. Semințele se găsesc în pulpă.

Părți utile

MĂCEȘELE

- Măcești se culeg din iunie până în septembrie, apoi se usucă și se zdrobesc sau se macină pulbere.
- Măcești zdrobite sau măcinate se folosesc la prepararea infuziilor, decocturilor, tincturilor sau a extractelor uscate.
- Măcești se combină adesea cu alte plante tonice, precum urzica și echinacea.

Compuși activi

Măcești sunt bogate în vitamina C și B_2; conțin cantități mari de pectine, câțiva acizi organici – mai ales malic și citric – și tanini. Ele mai conțin proantocianidine, care au efect protector antioxidant.

Utilizări medicinale

Datorită conținutului mare de vitamina C, preparatele pe bază de măcești au efect tonic și ajută la stimularea sistemului imun. Ele sunt în general administrate ca tonice în timpul bolii și al convalescenței și ajută la creșterea rezistenței față de infecții precum răcelile și gripa.

În plus, taninii conferă calități astringente care ameliorează diareea, mai ales pe cea provocată de febră; pectinele și acizii organici au efect diuretic, iar acizii organici stimulează secreția gastrică, ajutând la vindecarea gastritelor.

O serie de cercetări recente au dovedit că măcești pot fi utile în alinarea durerii și îmbunătățesc mobilitatea articulațiilor afectate de artrită.

măcești uscate

Cultivare

Măcești poate fi cultivat din butași plantați pe sol umed, bine drenat și bogat în nutrienți. Îi plac cel mai mult solurile neutre sau ușor acide și locurile însorite.

măcești

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul răcelilor, gripei, al oboselii generalizate**

  INFUZIE: Puneți 2-2,5 g de fructe la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.
  CAPSULE (cu doze de 50-200 mg de extract solid): Luați 1-2 capsule cu un pahar mare cu apă de 3 ori pe zi, înainte de mese.
  TINCTURĂ: Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, înainte de mese.

- **În tratamentul diareei**

  DECOCT: Puneți 30-50 g de fructe mărunțite la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 15 minute și strecurați. Beți decoctul regulat, mai ales la micul dejun.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Preparatele pe bază de măcești nu sunt recomandate în sarcină și alăptare.

Măghiran *Origanum majorana* Lamiaceae

Plantă perenă, măghiranul atinge înălțimea de 60 cm. Frunzele mici, catifelate, ovale se îngrămădesc pe trunchi, laolaltă cu conuri strânse de flori albe sau roz care se deschid întreaga vară. Pe lângă utilizarea lui medicinală, măghiranul are și una culinară, datorată aromei sale dulci. Este cultivat pe scară largă în Ungaria, Spania și Africa de Nord, el crescând și în stare sălbatică în Portugalia, țara de origine.

Părți utile

TULPINILE, FRUNZELE ȘI FLORILE

- Părțile aeriene ale măghiranului se recoltează din iulie până în septembrie, când planta înflorește.
- Tulpinile și frunzele se usucă, apoi se folosesc la prepararea de infuzii, pulberi și tincturi.
- Din florile proaspete se extrage un ulei esențial galben-verzui. Are un miros penetrant, de camfor.

Compuși activi

Măghiranul conține principii amare, tanini, flavonoide, mangan și zinc. Uleiul lui esențial este bogat în cavacrol și thymol. În compoziția sa intră de asemenea sabinena, linaloolul și terpenele.

Utilizări medicinale

Măghiranul este recunoscut ca plantă utilă în tratamentul problemelor digestive precum spasmele intestinale, greața, aerofagia, lipsa apetitului, flatulența și diareea.

Poate acționa ca sedativ, de aceea este eficient în cazurile în care indigestia se datorează unor probleme nervoase, fiind în același timp un bun remediu pentru insomnie și palpitații. Un grup de cercetători coreeni au arătat de curând că acidul ursolic al plantei (o terpenă) este responsabil pentru efectul său calmant.

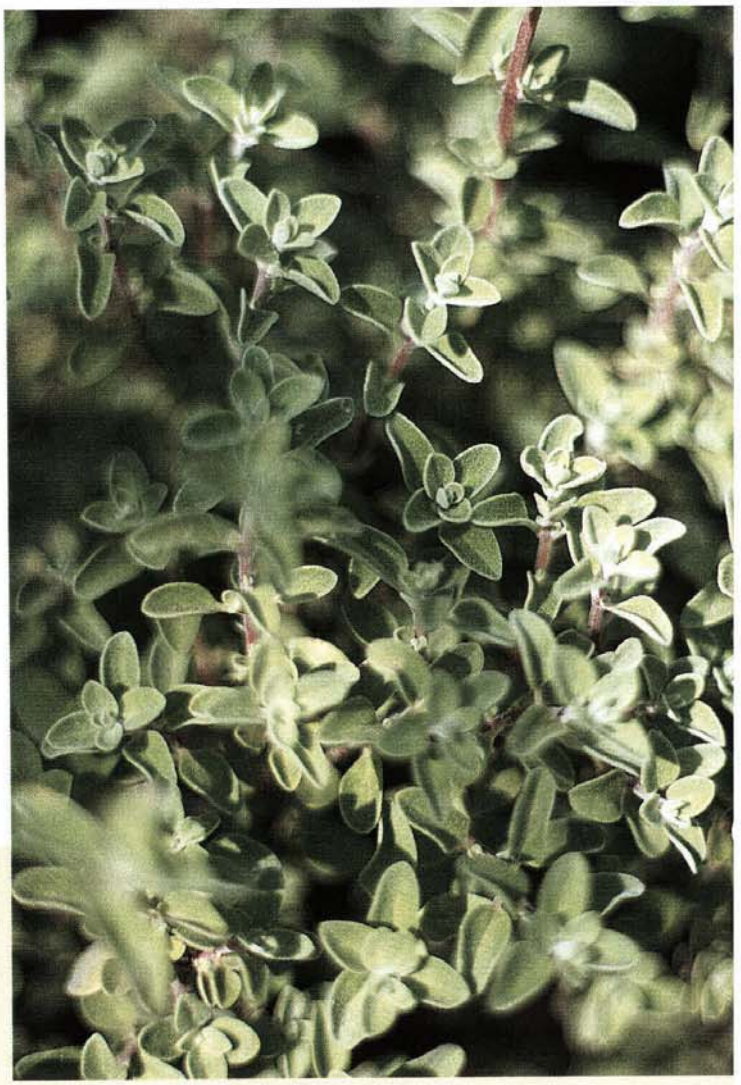
Măghiranul stimulează lactația și transpirația. Cea de-a doua acțiune, în combinație cu proprietățile diuretice ale plantei, ajută la eliminarea toxinelor din organism.

tulpini, frunze și flori uscate

Utilizat sub formă de aplicații externe, uleiul esențial calmează durerile articulare și musculare, putând fi util în ușurarea durerilor de dinți și a ulcerelor bucale.

Cultivare

Măghiranul se cultivă din semințe. Se plantează în locuri calde, însorite, primăvara. Îi merge bine în sol bine drenat, neutru până la alcalin.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul flatulenței, distensiei abdominale, al stărilor de greață și al problemelor nervoase minore**

  INFUZIE: Puneți 1-2 linguriță de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 15 minute. Strecurați. Beți câte 1 cană de 3 ori pe zi.

  TINCTURĂ: Puneți 20 de picături la un pahar mare cu apă sau suc de fructe. Beți de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul durerilor musculare și articulare**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați pe zona afectată de câte ori este necesar.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Cereți sfatul medicului înainte de a folosi ulei esențial de măghiran.
- Este recomandat să evitați toate preparatele din ulei esențial de măghiran dacă sunteți însărcinată sau alăptați.

Mărar *Anethum graveolens* Apiaceae

Originar din bazinul mediteraneean, unde mai crește încă în stare sălbatică, mărarul poartă mănunchiuri bogate de frunze subțiri care pornesc din tulpinile crestate și scobite. La mijlocul verii, el are flori mici, galbene, adunate în inflorescențe asemănătoare unor umbrele, urmate de cantități mari de semințe mici, ovale, plate și crestate, care sunt apoi luate de vânt.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SEMINȚELE

- Frunzele se folosesc la prepararea de cataplasme și comprese.
- Semințele se recoltează când sunt coapte, apoi sunt uscate într-un loc umbros, pentru ca substanțele lor chimice să rămână active.
- Ele sunt folosite la prepararea de infuzii, tablete, tincturi și pulberi. De asemenea, din ele se extrage un ulei esențial.

Compuși activi

Semințele de mărar conțin tanin și mucilagii, substanțe rășinoase, aleuron și grăsimi albuminoide, bogate în ulei esențial.

Utilizări medicinale

Mărarul era folosit în mod tradițional pentru tratarea inflamațiilor și a durerii, dar și ca sedativ. Se știe din vechime că mărarul poate ameliora flatulența și ajuta digestia, ceea ce îi explică parțial utilizarea culinară. Semințele de mărar sunt eficiente în tratamentul indigestiei și al sughițului, mai ales la copii și sugari. Cercetările au demonstrat și că uleiul esențial are proprietăți antibacteriene, inhibând creșterea bacteriilor intestinale.

Uleiul esențial masat pe piele poate sista senzația de greață, iar preparatele din semințe de mărar, aplicate extern în cataplasme, pot fi folosite pentru vindecarea infecțiilor.

Cultivare

Mărarul poate fi cultivat prin plantarea semințelor în soluri bine drenate, neutre sau acide. Planta preferă pozițiile însorite.

semințe uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 4-8 g de semințe uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți câte o cană după mese.
PULBERE DE FRUCTE: Luați 1-2 g pe zi.
TINCTURĂ (1:4 în alcool 45%): Puneți 10-15 picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul vânătăilor, al angorjării sânilor la femeile care alăptează și al infecțiilor gingivale**

CATAPLASMĂ: Puneți 50-100 g de fructe uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Se pot folosi și frunze.

- **În tratamentul stărilor de greață**

ULEI ESENȚIAL: Masați câțiva stropi pe antebraț, de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul esențial trebuie administrat doar în doze mici, în principal din cauza prezenței miristicinei.
- Uleiul este contraindicat în timpul sarcinii și alăptării.
- Mărarul conține în mod natural niveluri ridicate de sare, de aceea planta uscată sau extractul apos nu sunt recomandate persoanelor care trebuie să urmeze un regim hiposodat strict.

Măslin *Olea europaea* Oleaceae

Cultivat pe scară largă în tot bazinul mediteraneean, măslinul are un trunchi cenușiu, răsucit și plin de scobituri. Poate atinge înălțimea de 10 m. Frunzele lui groase, în formă de suliță, veșnic verzi, au o culoare cenușiu-verzuie la vârf și argintie spre bază. Florile albe cresc în mănunchiuri mici și ascuțite, iar fructele ovale, măslinele, sunt verzi la început și devin negre când se coc, având un sâmbure dur în interior.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FRUCTELE

- Frunzele mature se culeg în aprilie și martie, înainte de apariția mugurilor de flori.
- Ele sunt uscate, măcinate și folosite la prepararea de infuzii, extracte și tincturi, sau sunt combinate cu alte plante în preparate antihipertensive.
- Măslinele se culeg în noiembrie și decembrie. Uleiul este extras la rece prin presare din fructele coapte și are destinație culinară sau este încorporat în creme și linimente.

Compuși activi

Frunzele conțin secoiridoizi, mai ales oleuropeină, care scade tensiunea arterială. Ele mai conțin triterpene și flavonoide.

Uleiul, obținut din fructe, este bogat în acizi grași mononesaturați (acid oleic) și polinesaturați (acizi linoleic și linolenic), ca și în vitamina E.

Utilizări medicinale

Datorită în principal oleuropeozidei, frunzele de măslin au mai multe proprietăți benefice. Ele ajută la reducerea tensiunii arteriale, dilată arterele coronare, regularizează ritmul cardiac, scad glicemia și sunt diuretice.

Frunzele de măslin, adesea în combinație cu păducelul, sunt considerate eficente în cazul hipertensiunii moderate. Capacitatea lor de a scădea tensiunea a fost demonstrată de studii egiptene efectuate pe animale în 2002.

Extractul poate fi folosit ca tratament adjuvant în formele mai puțin severe de diabet zaharat de tip II (insulino-independent). Studii spaniole efectuate în 1992 au arătat că oleuropeozida scade glicemia la modelele *in vitro* de diabet.

Uleiul de măsline este ușor laxativ și, deoarece stimulează secreția biliară, este utilizat în tratamentul

frunze uscate

litiazei biliare. E recomandat în cazul ulcerelor gastrice și al tensiunii nervoase. Aplicat extern, uleiul de măsline catifelează și calmează pielea, intrând în compoziția cremelor de plajă și a loțiunilor calmante pentru arsuri.

Cultivare

Măslinul se cultivă din semințe sau butași. Are nevoie de sol bine drenat și de mult soare.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cazurilor ușoare de hipertensiune și de diabet zaharat de tip II**

INFUZIE: Puneți 20 de frunze uscate la 300 ml de apă. Fierbeți timp de 30 de secunde și lăsați să infuzeze 10 minute. Strecurați. Beți cel puțin 3 căni pe zi, în timpul meselor.

CAPSULE (50 mg de extract uscat): Luați 1-2 capsule de 3 ori pe zi, la mese, cu câte un pahar mare cu apă.

TABLETE (500 mg de frunze de măslin): Luați 1 tabletă pe zi, în timpul meselor.

- **În tratamentul litiazei biliare**

ULEI DE MĂSLINE: Pentru prevenirea litiazei biliare, luați 50 ml de ulei în mai multe doze mici, între mese. Dacă aveți deja litiază, luați 50-150 ml, pentru a reduce durerea.

- **În tratamentul arsurilor și al arsurilor solare**

CREME PE BAZĂ DE ULEI DE MĂSLINE ȘI LINIMENTE (pentru fricționare): Aplicați conform instrucțiunilor de pe etichetă, de mai multe ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, cu condiția utilizării corecte, conform prescripției sau instrucțiunilor, nici frunzele de măslin, nici uleiul nu au prezentat efecte adverse.

Mentă *Mentha x piperita* Lamiaceae

Menta pe care o cunoaștem azi este o plantă perenă cultivată, fiind o încrucișare între menta de grădină și menta sălbatică. Are tulpini angulare, violacee sau stacojii, iar frunzele ei aromate au formă ovală și vârfuri ascuțite. Planta poartă mănunchiuri stacojii de flori la sfârșitul verii.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se recoltează vara, când planta înflorește, iar aroma lor este foarte puternică.
- Proaspete sau uscate, frunzele se folosesc la infuzii. Uleiul esențial se aplică extern.
- Menta are multe utilizări ca plantă aromatică.

frunze uscate

Compuși activi

Menta este bogată în compuși fenolici (7%), printre proprietățile lor numărându-se acțiuni antivirale, antiinflamatorii și antioxidante. Ea conține cantități mari de flavonoide și tanini. Nivelul uleiului esențial este foarte mare – 10-30 ml/kg de plantă uscată.

Compoziția uleiului variază în funcție de vreme și de perioada de recoltare. Principalii săi constituenți sunt mentolul (30-50%), mentona (15-35%) și acetatul de mentil (10%).

Utilizări medicinale

Menta are proprietăți digestive și antispastice datorate preponderent flavonoidelor și uleiului esențial. De aceea, este administrată intern pentru tratarea problemelor precum aerofagia, digestia leneșă, eructația persistentă, flatulența și secreția biliară inadecvată.

Un studiu clinic realizat în Taiwan în 1997 a verificat efectul carminativ al mentei, uleiul acesteia fiind eficient în calmarea crampelor intestinale la indivizi care sufereau de sindromul colonului iritabil (SCI). În 2001, cercetători americani au descoperit că planta este benefică și în cazul copiilor suferinzi de SCI. În doze mici, ea are efect sedativ, iar în doze mari, efect tonic.

Extern, uleiul esențial ajută la calmarea iritațiilor pielii și a mușcăturilor de insecte. În inhalații, este util în tratarea răcelilor și a gripei. Poate fi folosit și ca apă de gură pentru tratarea infecțiilor orale.

De asemenea, se pare că vindecă durerile de cap. În scop comercial, principala utilizare a mentei este aromarea gumei de mestecat.

Cultivare

Se pretează unui sol bogat și umed. Îi plac locurile însorite sau ușor umbrite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul aerofagiei, digestiei leneșe, eructației persistente, flatulenței și al problemelor secreției biliare**

  INFUZIE: Puneți 1 lingură mică de frunze uscate la 150 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute. Strecurați. Beți câte o cană după fiecare masă principală.
  Pentru un efect tonic: Beți câte 2 căni după mese.
  Pentru efect sedativ: Beți 1 cană seara.

- **În tratamentul răcelilor, infecțiilor din sfera orală**

  INHALAȚII, APĂ DE GURĂ: Puneți o mână de frunze într-un castron cu apă fierbinte. Inhalați aburul sau răciți preparatul și folosiți-l ca apă de gură.

- **În tratamentul afecțiunilor pielii**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Aplicați pe zona afectată.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Utilizarea frunzelor, proaspete sau uscate, nu prezintă nici un risc. Totuși, uleiul esențial trebuie administrat intern doar sub supraveghere medicală.
- Uleiul esențial este contraindicat copiilor mici.
- Uleiul esențial poate exacerba problemele de reflux gastric.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Merișor *Vaccinium macrocarpon, V. oxycoccus* Ericaceae **Numită și** Mierea-ursului

Originar din mlaștinile de turbă și din pădurile Americii de Nord, merișorul este un arbust cu creștere lentă. Acum este cultivat pe scară largă. Frunzele lui verde-închis sunt încununate de flori alb-rozalii spre sfârșitul lunii mai. Fructul – folosit în medicina populară din secolul XVI sau chiar mai de timpuriu – este o bacă mică, verzuie, care se colorează în roșu-închis când se coace.

Părți utile

FRUCTELE

- Fructele se recoltează când se coc, în septembrie.
- Ele sunt consumate proaspete, uscate sau sub formă de suc; se folosesc și la prepararea de capsule și tablete.

Compuși activi

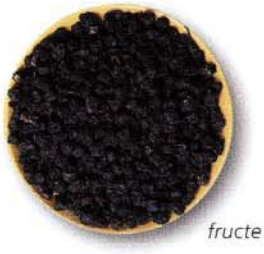
Fructele de merișor conțin glucoză și fructoză, sunt bogate în minerale esențiale și acizi organici, printre care și vitamina C. Au conținut mare de antocianine antioxidante și de proantocianine.

Utilizări medicinale

Merișorul este recomandat ca adjuvant în cura antibiotică destinată infecțiilor urinare repetate. Teste științifice au demonstrat că proantocianinele și fructoza din sucul de merișor previn colonizarea celulelor vezicii urinare și ale tractului urinar cu bacterii precum E. coli. S-a consemnat faptul că merișorul reduce mirosul urinei – efect benefic pentru vârstnicii care suferă de incontinență.

Sucul de merișor este folosit pentru prevenirea aglomerării de bacterii printre dinții, cauza formării tartrului și a cariilor dentare.

Vitamina C din fruct, împreună cu mineralele antioxidante, poate preveni gripa și guturaiul.



fructe uscate

Cultivare

Merișorul crește din semințe sau butași, în sol acid și umed. Deși poate intra în hibernare, gerul îi ucide mugurii. Fructele au nevoie de căldură și de soare.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul infecțiilor urinare recurente**

  EXTRACT USCAT (capsule sau tablete de 400 mg): Luați o capsulă de 2 ori pe zi, cu multă apă.

  SUC PROASPĂT, NEDILUAT: Beți 500 ml pe zi. Acest tratament trebuie să fie de durată.

- **Pentru prevenirea tartrului și a cariilor dentare**

  SUC: Preparați o soluție din 3 părți de suc de merișor și 7 părți de apă. Beți 0,5-1 l pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dacă tratați o infecție urinară, este recomandabil să folosiți preparatele din merișor în combinație cu preparate farmaceutice convenționale ca antibioticele.
- Persoanele care suferă de adenom de prostată sau de obstrucții ale tractului urinar trebiue să ceară sfatul unui medic înainte de a utiliza un preparat pe bază de merișor.

Mesteacăn *Betula pendula* Betulaceae

Acest copac elegant cu frunze căzătoare se distinge prin scoarța netedă, argintie, ca de hârtie, și prin mâțișorii lungi, care atârnă primăvara. În folclor, mesteacănului îi erau atribuite puteri sacre împotriva spiritelor rele și a vrăjitoriilor. Arborele poate atinge înălțimea de 25-30 m. Frunzele lui sunt triunghiulare, cu margini zimțate, iar fructele sunt păstăi cu aripioare.

Părți utile

FRUNZELE TINERE ȘI SCOARȚA

- Frunzele nou formate se recoltează primăvara.
- După uscare, frunzele se folosesc la prepararea de infuzii, pulberi, capsule sau tincturi.
- Scoarța, recoltată de pe lemnul căzut, se folosește în general în decocturi.

Compuși activi

Până la 3% din frunzele de mesteacăn sunt alcătuite din flavonoide (mai ales hiperozidă și rutozidă) cu efect antiinflamator și diuretic. Frunzele și scoarța conțin acizi fenolici, tanini, vitamina C și metil salicilat.

Utilizări medicinale

Datorită cantității mari de flavonoide, frunzele de mesteacăn sunt un eficient agent antiinflamator, dar și antiseptic pe tractul renal și urinar. Astfel, ele sunt utile în tratarea infecțiilor minore ale tractului urinar, ca uretrita și cistita. Sunt folosite în tratarea litiazei renale și a edemelor.

O altă utilizare a acțiuni antiinflamatorii a mesteacănului este în tratarea durerilor reumatice, când este combinat adesea cu osul-iepurelui, urzica sau crețușca. Extern, unguentul cu mesteacăn poate calma eczema și psoriazisul.

Mesteacănul are renumele de a vindeca negii. O bucată mică, umezită de scoarță proaspătă, care trebuie schimbată în fiecare zi, se plasează pe piele, deasupra negului. Se poate folosi și decoctul din scoarță măcinată. Efectul se datorează compușilor antivirali ai copacului (acidul betulinic) și salicilaților. Cercetări extensive asupra unui derivat al acidului betulinic, publicate în 2002, i-au subliniat eficiența împotriva HIV.

frunze și scoarță

Cultivare

Preferă solurile acide, bine drenate și locurile însorite. Crește din lăstari, butași și semințe.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul inflamațiilor minore ale tractului urinar, al litiazei renale sau vezicale și al edemelor**

  INFUZIE: Se infuzează timp de 10-15 minute 2-3 g de frunze uscate la o cană cu apă clocotită. După răcire adăugați bicarbonat de sodiu (1 g la litru). Beți 3 căni pe zi, cu 30 de minute înainte de mese.
  CAPSULE (50 mg de extract uscat): Luați 1-2 capsule de 1-3 ori pe zi.
  TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Puneți 15 picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul inflamațiilor pielii**

  INFUZIE: Folosiți 50 g de frunze uscate la 1 l de apă. Scăldați pielea în infuzie de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până acum, mesteacănul nu a prezentat efecte toxice la doze terapeutice. Totuși, poate provoca alergii, mai ales persoanelor sensibile la țelină și la polenul de pelinariță.
- Atenție în cazul persoanelor care suferă de febra-fânului.
- Mesteacănul nu este recomandat persoanelor care suferă de boli renale sau cardiace.
- Datorită conținutului de metil salicilat, nu trebuie administrat copiilor.

Mielărea *Vitex agnus-castus* Verbenaceae

Originară din bazinul Mediteranei, mielăreaua crește acum în toate zonele subtropicale din lume. Ea poate atinge înălțimi de 3-5 m; frunzele sale grațioase, lungi și subțiri, cresc în mănunchiuri. Grămăjoarele de flori purpurii sunt urmate, toamna, de ciorchini de fructe galben-roșii. Acestea au gustul unui amestec de salvie și piper.

Părți utile

FRUCTELE

- Fructele se culeg când sunt coapte, în septembrie și octombrie.
- Ele se usucă, apoi se folosesc la prepararea extractelor lichide și solide, care trebuie să conțină un procent minim de 0,2% compuși activi pentru a fi eficiente.

fructe uscate

Compuși activi

Fructele de mielărea conțin un ulei esențial, labdani (diterpenici), iridoide, flavonoide, alcaloizi, steroizi vegetali și acizi grași.

Utilizări medicinale

Preparatele din mielărea sunt renumite pentru eficacitatea lor în tratarea problemelor cauzate de disfuncția glandei pituitare, care secretă parte dintre hormonii implicați în controlarea ciclului menstrual, în stimularea ovulației și în producția de spermă. De aceea, planta poate fi utilă în tratarea diverselor probleme menstruale, inclusiv a tensiunii premenstruale, a amenoreei, a durerii și a infertilității cauzate de ovulația slabă sau absentă.

Cercetările au furnizat recent probe științifice ale eficacității medicinale a fructelor de mielărea. În Germania și în Republica Cehă, oamenii de știință au demonstrat capacitatea acestora de a ușura simptomele sindromului premenstrual, inclusiv a durerilor mamare.

De asemenea, studii ulterioare, efectuate cu preparate homeopate din mielărea, asupra unor femei cu istoric de probleme de fertilitate caracterizate prin menstre absente sau sărace, au avut ca rezultate atât reglarea ciclului menstrual la majoritatea participantelor, cât și sarcina.

Cultivare

Mielăreaua preferă solurile bogate, de la cele umede până la cele uscate. Se dezvoltă cel mai bine în locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor glandei pituitare care provoacă tensiune premenstruală, amenoree, dureri mamare sau infertilitate**

CAPSULE (250 ml de extract uscat): Luați 2 capsule dimineața și 2 seara, cu câte un pahar cu apă.

TINCTURĂ (1:3 în alcool 25%): Luați 30 de picături în puțină apă rece în fiecare dimineață, pentru o perioadă de maximum 6 luni. Este posibil ca efectele să apară abia după 12 săptămâni.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Mielăreaua poate provoca uneori reacți alergice. În acest caz, apelați la medic.
- Folosirea excesivă a preparatelor din mielărea poate afecta sistemul nervos, provocând senzații de înțepături pe toată pielea.
- A nu se utiliza concomitent cu medicamentele antipsihotice care blochează activitatea neurotransmițătorului dopamină sau cu medicamente (pentru afecțiuni precum boala Parkinson) care cresc nivelul dopaminei.

Mirt *Myrtus communis* Myrtaceae

Originar din zonele acoperite de tufișuri ale bazinului mediteraneean, mirtul este un arbust cu tulpini verticale, păroase, și cu frunze ovale, lucioase, cu vârful ascuțit, acoperite de mici scobituri. Florile mici, albe, cu miros dulce sunt urmate de fructe negre-violacee sau bace, de dimensiunea boabelor de mazăre.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FRUCTELE

- Frunzele se recoltează primăvara, apoi sunt uscate în locuri umbrite, pentru a rămâne verzi.
- Ele sunt folosite la prepararea de infuzii și pulberi, ca și pentru uleiul esențial pe care îl conțin.
- Fructele se culeg toamna. Pot fi mestecate în stare proaspătă. În Corsica și Sardinia se prepară din ele o băutură populară prin macerare în alcool.

Compuși activi

Frunzele de mirt conțin o cantitate mică de ulei esențial. Fructele conțin mai mult ulei și, în plus, tanini și acizi organici.

Utilizări medicinale

Cercetări recente au confirmat calitățile antiseptice și decongestionante ale mirtului, tratament prețuit în trecut pentru afecțiunile respiratorii și intestinale.

Era folosit ocazional și în tratamentul infecțiilor tractului genito-urinar.

Proprietățile lui emoliente și terapeutice recomandă utilizarea mirtului în cazul infecțiilor cutanate precum abcesele și furunculele, iar uleiul esențial, pentru eradicarea pediculozei.

Fructele sunt mestecate ca stimulente ale apetitului, deoarece favorizează funcționarea gastrică.

Mirtul ar putea constitui un nou tratament al diabetului. Testele au arătat că poate scădea glicemia.

Cultivare

Mirtul poate fi cultivat în timpul toamnei, din semințe, iar vara, din lăstari sau butași. Se plantează în locuri adăpostite.
Solul, neutru până la alcalin, trebuie să fie bine drenat.

frunze uscate

fructe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor respiratorii**

INFUZIE: Puneți 10 g de frunze la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute și strecurați. Beți 2 căni pe zi.
DECOCT: Puneți 10 g de frunze uscate la 1 l de apă. Acoperiți, fierbeți timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi.

- **În tratamentul abceselor, al furunculelor**

COMPRESĂ: Preparați decoctul conform instrucțiunilor de mai sus și înmuiați o compresă în el. Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi. Alternativ, folosiți o compresă înmuiată în ulei esențial de mirt diluat.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deoarece unele componente ale uleiului esențial pot irita sistemul digestiv, este recomandabil să folosiți mirtul intern doar după un consult de specialitate.

Mur de pădure *Rubus fructicosus* Rosaceae

Acest arbust peren răsfirat, cu ramuri lungi, flexibile și țepoase, crește sălbatic pe toată întinderea Europei. Frunzele se adună în mănunchiuri, sunt ovale și au margini zimțate. Fiecare frunză are o nervură acoperită de țepi fini, care se ramifică din centru. Florile albe și roz formează grupuri la capătul crenguței, în timpul verii. Fructele dulci se înnegresc pe măsură ce se coc.

Părți utile

FRUNZELE, OCAZIONAL RĂDĂCINILE ȘI FRUCTELE

- Frunzele tinere și fragede se culeg primăvara, înainte de apariția florilor.
- Frunzele se usucă, apoi se sfărâmă pentru a fi utilizate ca infuzie sau decoct.
- Uneori, frunzele proaspete se folosesc pentru aplicații externe.
- Rădăcinile se recoltează toamna.
- Fructele se culeg toamna, când sunt coapte.

Compuși activi

Frunzele de mur sunt bogate în tanini, acizi organici, mai ales în acid citric și izocitric, în triterpene pentaciclice, flavonoidele quercetină și kampferol. Atât frunzele, cât și fructele conțin vitamina C.

frunze uscate

Utilizări medicinale

Murul are proprietăți astringente, antiseptice, antifungice și tonice. Taninii îi conferă calitățile astringente. Murul întărește capilarele și este antibacterian. Frunzele de mur se administrează intern pentru tratarea cazurilor ușoare de diaree.

Murul este indicat și în tratamentul scurgerilor vaginale și are renumite proprietăți expectorante. Ceaiul aromat este prescris pentru gripă, răceli și tuse.

Extern, decoctul de frunze de mur se folosește în gargară, pentru tratarea inflamațiilor gâtului, a ulcerelor bucale și a inflamațiilor gurii și gingiilor. Mai este utilizat și pentru vindecarea ulcerelor pielii și a rănilor ușoare. În aceste scopuri, frunzele de mur se pot combina cu turița mare, hamamelisul și cu carobul.

Cercetări publicate în *Planta Medica* în 1980 au arătat că murul reduce glicemia atât la iepurii normali, cât și la cei diabetici, efect datorat parțial capacității lui de a stimula eliberarea de insulină.

Cultivare

Murul crește cel mai bine în soluri umede, bine drenate.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cazurilor de diaree moderată**

INFUZIE: Puneți 1,5 g de frunze uscate într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, între mese.

- **În tratamentul inflamațiilor gâtului, ulcerelor bucale, al inflamațiilor gurii și al gingivitei**

DECOCT: Puneți 10 g de frunze uscate în 100 ml de apă. Dați în clocot, apoi lăsați să infuzeze 15 minute. Strecurați, adăugați miere și folosiți ca apă de gură sau gargară, de două ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Frunzele de mur nu au efecte adverse cunoscute, dacă sunt folosite în dozele terapeutice prescrise.
- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite frunzele de mur.

Mușețel *Chamaemelum nobile* Asteraceae/Compositae

Plantă mică, perenă, care crește în zonele uscate ale Europei vestice și sudice, mușețelul are tulpini ramificate, extinse, acoperite cu frunze mici, zimțate. Vara, în vârful fiecărei tulpini, apare câte o singură floare, asemănătoare cu margareta, cu centrul galben înconjurat de petale albe. Întreaga plantă emană o aromă puternică, plăcută.

Părți utile

INFLORESCENȚELE

- Florile se recoltează primăvara, de cum se deschid. Recoltarea se realizează pe scară largă în sistem mecanizat, dar florile trebuie verificate pentru a fi curățate de insecte.
- Florile pot fi folosite în stare proaspătă, dar compușii activi își păstrează calitățile timp de un an, dacă sunt uscate într-un loc întunecos și uscat.
- Mușețelul se folosește în special la prepararea de infuzii și extracte. Intră și în componența unor preparate precum soluțiile pentru ochi, sprayurile pentru gât, apele de gură și tablete.

Compuși activi

Mușețelul conține cumarine și flavonoide, cu acțiune digestivă, antispastică și antiinflamatorie. Sunt prezente și lactonele sesquiterpenice, care-i conferă plantei gustul amar. Planta conține și o cantitate mică de ulei esențial.

Utilizări medicinale

Mușețelul este utilizat de multă vreme pentru tratarea afecțiunilor digestive, precum digestia lenevă, balonarea și flatulența. Lactonele sesquiterpenice cu gust amar stimulează sucurile gastrice, iar flavonoidele și cumarinele au acțiune antispastică și antiinflamatorie. Studii recente au demonstrat calitatea uleiului esențial de a calma inflamațiile; în același timp, el are efect antidiuretic și sedativ.

Datorită acțiunii calmante, este adesea inclus în preparatele aplicate extern, pentru tratarea afecțiunilor pielii care produc mâncărimi puternice, cum este exema.

Uleiul esențial se regăsește adesea în componența medicamentelor destinate

inflorescențe uscate

tratării iritațiilor ochilor, inflamațiilor gâtului, rinitelor și sinuzitelor, precum și în apele de gură.

Unii specialiști în medicina plantelor recomandă mușețelul pentru combaterea insomniei, tratarea hemoroizilor și a problemelor menstruale, datorită efectului său calmant.

Cultivare

Mușețelul se poate cultiva din semințe, rizomi sau plante tinere cumpărate. Plantați-l primăvara, în sol afânat, bine drenat, într-un loc însorit și călduros.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

  INFUZIE: Puneți 1 linguriță de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

- **În tratamentul iritațiilor oculare**

  LOȚIUNE PENTRU OCHI: Utilizați doar produse sterile din farmacie. Respectați instrucțiunile.

- **În tratamentul inflamației gâtului**

  SPRAY PENTRU GÂT: Faceți o infuzie conform indicațiilor de mai sus. Răciți. Pulverizați în fundul gâtului, de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Mușețelul nu ar trebui administrat în timpul sarcinii; există riscul să afecteze fătul.
- Nu se recomandă folosirea mușețelului în perioada lactației.
- A nu se folosi planta dacă suferiți de astm sau în cazul în care aveți istoric de alergie la plante precum gălbenelele și arnica, deoarece produsele pe bază de mușețel vă pot provoca reacții adverse.

Muștar negru *Brassica nigra* Brassicaceae

Această plantă anuală este larg răspândită atât în Europa, cât și în Asia, unde a fost cultivată și folosită drept condiment și în scopuri medicinale, timp de mai bine de 2 000 de ani. Frunzele de la baza tulpinii sunt dințate; cele de la vârf sunt nedințate și mai înguste. Florile sunt galbene, iar fructele sunt mici păstăi care conțin semințe mici, sferice și negricioase.

Părți utile

INFLORESCENȚELE ȘI SEMINȚELE

- Inflorescențele se culeg la începutul verii, înainte de a se deschide complet. Ele sunt apoi uscate, măcinate și folosite pentru prepararea infuziilor.
- Semințele se recoltează la sfârșitul verii, apoi sunt uscate și măcinate. Pulberea de muștar negru care rezultă este folosită la prepararea cataplasmelor.

Compuși activi

Semințele de muștar negru conțin lipide bogate în acizi grași nesaturați precum acidul erucic, oleic și linoleic. În compoziția semințelor intră și glucozinolați, mai ales sinigrin, ca și diferite tipuri de mucilagii.

Utilizări medicinale

Semințele de muștar negru au efect de încălzire, deoarece îmbunătățesc circulația prin dilatarea vaselor sangvine. În același mod alină durerea provocată de inflamații. Datorită acestor proprietăți, planta este utilă în cataplasme în tratamentul bronșitelor, durerilor reumatice și articulare și al gripei.

Administrat intern, muștarul negru este recomandat în doze mici pentru stimularea apetitului și în indigestii. Glucozinații din muștar sunt cercetați în prezent ca potențiali agenți ai inhibării dezvoltării unor tipuri de cancer. Însă nu se știe încă dacă sunt la fel de eficienți precum alți compuși similari din alte plante ale familiei brassicaceae, cum sunt broccoli.

Cultivare

Se plantează în soluri bine drenate și bogate în nutrienți, în zone însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul pierderii apetitului alimentar și al indigestiei**

  INFUZIE: Puneți o linguriță de inflorescențe (1,5 g) la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

- **În tratamentul bronșitei, durerilor reumatice și articulare și al gripei**

  CATAPLASMĂ: Amestecați 50 g de pulbere proaspătă de muștar negru cu 200 g de pulbere de in. Adăugați suficientă apă călduță pentru a obține o pastă groasă, apoi înfășurați-o într-o fașă. Aplicați cataplasma pe zona afectată timp de 10 minute.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Utilizați cu grijă cataplasmele: aplicate cu o doză prea mare de plantă sau prea mult timp, ele pot provoca durere intensă, băşicare și leziuni ireversibile ale pielii.
- Muștarul nu trebuie aplicat pe pielea rănită sau în jurul ochilor.
- Pacienții cu probleme circulatorii avansate, cu boli respiratorii sau venoase precum venele varicoase, nu trebuie să folosească aceste preparate.
- Preparatele cu muștar negru nu sunt recomandate copiilor.

Muștar sălbatic *Sisymbrium officinale* Brasicaceae

Plantă care crește bine în sălbăticie, atingând înălțimi de circa 60 cm, muștarul sălbatic are tulpini păroase, verzi-negricioase și frunze dințate de mărimi diferite. Florile mici și galbene, cu dimensiuni de circa 3 mm, apar din aprilie până în noiembrie. Fructele sunt păstăi alungite care conțin semințe galbene și acre.

Părți utile

ÎNTREAGA PLANTĂ, FRUNZELE, INFLORESCENȚELE

- Frunzele se culeg primăvara, iar vara sunt recoltate împreună cu florile.
- Atât frunzele, cât și florile sunt de obicei uscate înainte de a se folosi la prepararea de infuzii și tincturi. În unele situații sunt utilizate proaspete.

Compuși activi

Muștarul sălbatic conține un ulei esențial, bogat în compuși cu sulf care au miros dulce, în principal glucozinolați. S-a descoperit că semințele conțin mici cantități de cardenolide.

Utilizări medicinale

Compușii cu sulf din uleiul esențial al plantei acționează ca expectoranți, ajutând la fluidizarea flegmei și la dizolvarea mucusului. Drept urmare, muștarul sălbatic poate fi folosit pentru ușurarea tusei și pentru tratarea problemelor gâtului și a căilor respiratorii, precum catarul, bronșitele, răgușeala, pierderea vocii și sensibilitatea pulmonară provocată de inflamații. De aceea, muștarul sălbatic este un ingredient obișnuit în siropurile de tuse, iar în Franța este numit „iarba cântărețului", pentru că poate reda vocea.

Se mai știe că această plantă stimulează secreția gastrică și că poate acționa ca diuretic, fiind astfel utilă în curățarea sistemului digestiv și în tratarea unor probleme ale acestuia, printre care aerofagia și afecțiunile de orice fel ale stomacului.

Efectuând teste cu mai multe substanțe naturale, în scopul precizării efectului protector al acestora asupra sistemului imun, cercetători japonezi au demonstrat recent că cele mai eficiente substanțe au fost compușii cu sulf din muștarul sălbatic.

Cultivare

Muștarul sălbatic poate fi cultivat din semințe, plantate fie primăvara, fie toamna. Îi plac solurile umede sau uscate, acide până la alcaline, și preferă locurile însorite sau ușor umbrite.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul răgușelii, laringitelor, faringitelor și al inflamației căilor respiratorii**

  INFUZIE: Adăugați 5 g de plantă uscată la o cană de apă clocotită. Acoperiți. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Strecurați. Beți 2-4 căni pe zi.

  TINCTURĂ: Luați câte 30 de picături într-un pahar cu apă, de 3-4 ori pe zi.

- **În tratamentul pierderii vocii**

  GARGARĂ: Faceți o infuzie conform instrucțiunilor de mai sus și folosiți-o de 3-4 ori pe zi.

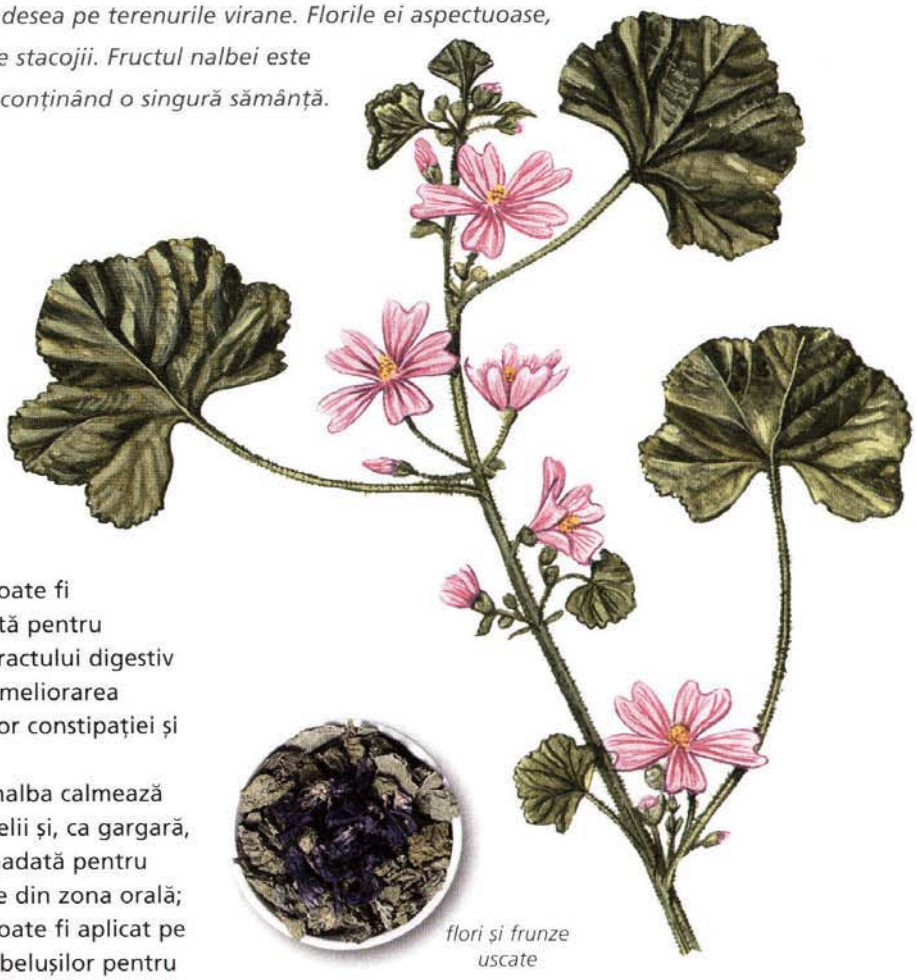
DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uzul excesiv poate provoca efecte secundare nedorite, printre care încetinirea ritmului cardiac (bradicardia).
- A nu se administra copiilor mici.

Nalbă *Malva sylvestris* Malvaceae

Răspândită în întreaga Europă, nalba este o plantă robustă cu tulpină groasă și frunze lobate, pufoase. Ea crește în stare sălbatică, adesea pe terenurile virane. Florile ei aspectuoase, mov, sunt străbătute de vene stacojii. Fructul nalbei este un cerc de nuci mici, fiecare conținând o singură sămânță.



Părți utile

FRUNZELE ȘI FLORILE

- Frunzele se recoltează primăvara, înainte ca planta să înflorească. Florile se culeg din iunie până în septembrie.
- Atât frunzele, cât și florile se așază în straturi subțiri și sunt uscate la întuneric, pentru a nu li se distruge pigmenții antocianici.
- Odată uscate, frunzele și florile se folosesc la prepararea de infuzii, decocturi și pulberi.

Compuși activi

Frunzele și florile sunt bogate în mucilagii cu efect calmant. Pigmenții antocianici, responsabili pentru culoarea florilor, conțin polizaharide și flavonoide.

Utilizări medicinale

Nalba este binecunoscută pentru efectul său calmant asupra tractului bronșic și este folosită adesea în ușurarea afecțiunilor bronșice și a tusei.

Planta poate fi administrată pentru calmarea tractului digestiv și pentru ameliorarea simptomelor constipației și colitei.

Extern, nalba calmează iritațiile pielii și, ca gargară, este recomadată pentru problemele din zona orală; decoctul poate fi aplicat pe gingiile bebelușilor pentru a le ușura durerile apariției primei dentiții.

Studii japoneze publicate în 1989 au demonstrat că acțiunea antiinflamatorie a nalbei se datorează conținutului său de mucilagii. Cercetătorii caută, în prezent, noi utilizări ale plantei, deoarece o serie de studii recente au arătat că polizaharidele conținute în nalbă, ca și rădăcina rudei sale, nalba mare ajută la întărirea sistemului imun.

flori și frunze uscate

Cultivare

Nalba crește din semințe. Se plantează la sfârșitul primăverii, în locuri însorite sau ușor umbrite. Planta crește în orice sol bine drenat, dar preferă solurile sărace.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor bronșice și al tusei**

  INFUZIE: Puneți 5 g de frunze și flori uscate la 1 l de apă. Fierbeți timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1-3 căni pe zi.

  CAPSULE (250 mg de pulbere): Luați 3-5 capsule pe zi, cu câte un pahar mare cu apă.

- **În tratamentul colitelor, al sindromului colonului iritabil (SCI) și al constipației**

  INFUZIE: Puneți 10-15 g de flori uscate la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

- **În tratamentul problemelor pielii și ale gurii**

  DECOCT: Puneți 30 g de flori și/sau frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Pentru pielea uscată și pruriginoasă, aplicați pe zona afectată de mai multe ori pe zi. Pentru inflamații ale gurii și pentru pierderea vocii, folosiți decoctul ca gargară sau apă de gură de mai multe ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele foarte mari de preparate care conțin nalbă au efect laxativ cunoscut.

Nalbă mare *Althaea officinalis* Malvaceae

Răspândită pe solurile umede în toată Europa, nalba mare poate atinge înălțimea de 1 m. Puful de pe tulpină și de pe frunzele ei mari îi conferă un aspect catifelat. La sfârșitul verii, apar pentru scurt timp flori delicate, alb-rozalii, urmate de fructe plate și rotunde. Însă nalba mare este prețuită mai mult pentru rădăcinile ei groase, albe și fibroase, pe care romanii le considerau o delicatesă.

Părți utile

RĂDĂCINILE ȘI FRUNZELE

- Rădăcinile se dezgroapă toamna, când plantele au vârsta mai mare de 2 ani. Ele sunt uscate, apoi folosite la prepararea de infuzii, pulberi, extracte și siropuri.
- Frunzele se culeg uneori, vara, fiind utilizate în infuzii.

Compuși activi

O mare parte a rădăcinii este formată din mucilagiu. Sunt prezenți și acizi fenolici și flavonoide.

Utilizări medicinale

Nalba mare este renumită pentru proprietățile ei calmante și antiinflamatorii, fiind prescrisă pentru calmarea tusei seci și a altor afecțiuni respiratorii. Aplicată în compresă, este foarte eficientă în combaterea ulcerelor bucale, a abceselor dentare, a furunculelor, acneei și arsurilor.

rădăcini uscate

Testele au arătat că, datorită nivelului ridicat de mucilagiu, nalba mare poate reduce inflamațiile. Alte cercetări i-au confirmat proprietățile antiseptice, ca și eficiența în combaterea infecțiilor, prin stimularea sistemului imun.

În afară de descoperirile medicale, în Japonia s-a demonstrat o altă calitate a plantei și anume că nalba mare are un efect de albire a pielii. Această însușire ar putea constitui un obiect de interes în industria cosmetică, domeniu în care planta este deja folosită pentru prepararea de creme hidratante, datorită proprietăților ei de catifelare și calmare.

Cultivare

Nalba mare poate fi cultivată din semințe. Se plantează primăvara, în orice tip de sol umed, în locuri foarte însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor în gât și al bronșitelor**

  INFUZIE: Puneți 2-3 g de rădăcină uscată la 1 ceașcă de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 cești pe zi.

  PULBERE / EXTRACT USCAT: Luați câte 6 g pe zi.

  EXTRACT LICHID DIN RĂDĂCINĂ (1:1 în alcool 25%): Luați 2-5 ml, de trei ori pe zi.

- **În tratamentul inflamațiilor bucale, abceselor dentare**

  COMPRESĂ: Pregătiți infuzia ca mai sus. Aplicați compresa pe zona afectată de câteva ori pe zi, după caz.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nalba mare poate deveni toxică în combinație cu alte substanțe precum alcoolul, taninii și fierul.
- Dacă urmați un alt tratament medicamentos, întrebați medicul înainte de a folosi extractul de nalbă mare, deoarece poate interfera cu absorbția acestuia.
- S-a demonstrat că nalba mare scade glicemia. De aceea poate interfera cu acțiunea altor medicamente antidiabetice, precum insulina.

Nuc *Juglans regia* Juglandaceae

Originar din Anatolia, nucul s-a răspândit în toată Europa, Orientul Apropiat și în India. El poate atinge înălțimea de 25 m, are un trunchi masiv și ramuri întinse. La începutul primăverii, florile mascule, mâțișori lungi, atârnă din ramurile de anul trecut, iar ramurile noi poartă conuri mici de flori femele. Frunzele sunt la început roșii, apoi înverzesc. Fructul, o nucă lemnoasă, are un înveliș neted verde, care devine maroniu.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se culeg în iunie și iulie; se usucă rapid, la temperatura de 40°C.
- Frunzele uscate sunt folosite la prepararea de infuzii, tincturi și extracte lichide. Fiecare dintre ele trebuie să conțină minimum 2% din flavonoidul hiperozidă.

frunze uscate

Compuși activi

Frunzele de nuc sunt bogate în tanini cu calități terapeutice. Naftachinona, juglona și flavonoidele – hiperozida și quercetina – sunt de asemenea prezente, împreună cu acidul ascorbic și un ulei esențial.

Utilizări medicinale

Deoarece nuca plantei seamănă ca formă cu creierul uman, se credea pe vremuri că ingerarea sa îmbunătățește puterea de concentrare și memoria. Dar valoarea medicinală reală a nucului provine în special din frunze, care conțin tanini astringenți și juglonă antibacteriană.

Preparatele din frunze sunt folosite pentru tratarea diareei și a infecțiilor intestinale; au renumele de a crește imunitatea și de a îmbunătăți circulația.

Frunzele de nuc pot stimula acțiunea proteinei numită keratină, care se găsește la suprafața pielii. De aceea, ele constituie un tratament eficient pentru acnee, eczeme și ulcerații.

Cultivare

Cumpărați un pomișor tânăr sau plantați semințe în sol bogat, bine drenat. Nucului îi merge bine la soare.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul diareei, afecțiunilor cauzate de bacteriile tractului intestinal**

  INFUZIE: Puneți 10 g de frunze la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 15 minute, apoi strecurați. Beți 3-5 căni pe zi.

- **În tratamentul acneei, eczemelor, infecțiilor pielii și ulcerelor**

  CREME, GELURI ȘI SĂPUNURI (care conțin 1-3% tinctură sau extract lichid): Folosiți cu regularitate unul dintre aceste preparate, pe zonele afectate.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deși nucul nu are efecte adverse cunoscute, se recomandă să nu depășiți doza prescrisă.

Nucșoară *Myristica fragrans* Myristicaceae

Răspândită în țările tropicale, precum Brazilia, Indonezia și Indiile de Vest, arborele de nucșoară poate atinge 20 m înălțime. Are frunze lucioase, veșnic verzi, însă mănunchiurile de flori delicate, galbene, apar când copacul are vârsta de 7 ani. Fructele cărnoase, galben-pal, conțin câte o sămânță – nuca – închisă la început într-un înveliș lemnos dur, apoi într-o membrană portocalie, cunoscută sub numele de nucșoară.

Părți utile

SEMINȚELE (NUCILE)

- Fructele se culeg de obicei în iulie și august, iar semințele se scot.
- Folosindu-se aburul, 8-15% din uleiul esențial este extras împreună cu untul de nucșoară (folosit în industria farmaceutică).

Compuși activi

Uleiul esențial de nucșoară, care are gust pregnant și miros piperat, este compus în majoritate din camfen și pinen, dar conține și miristicină, care este toxică.

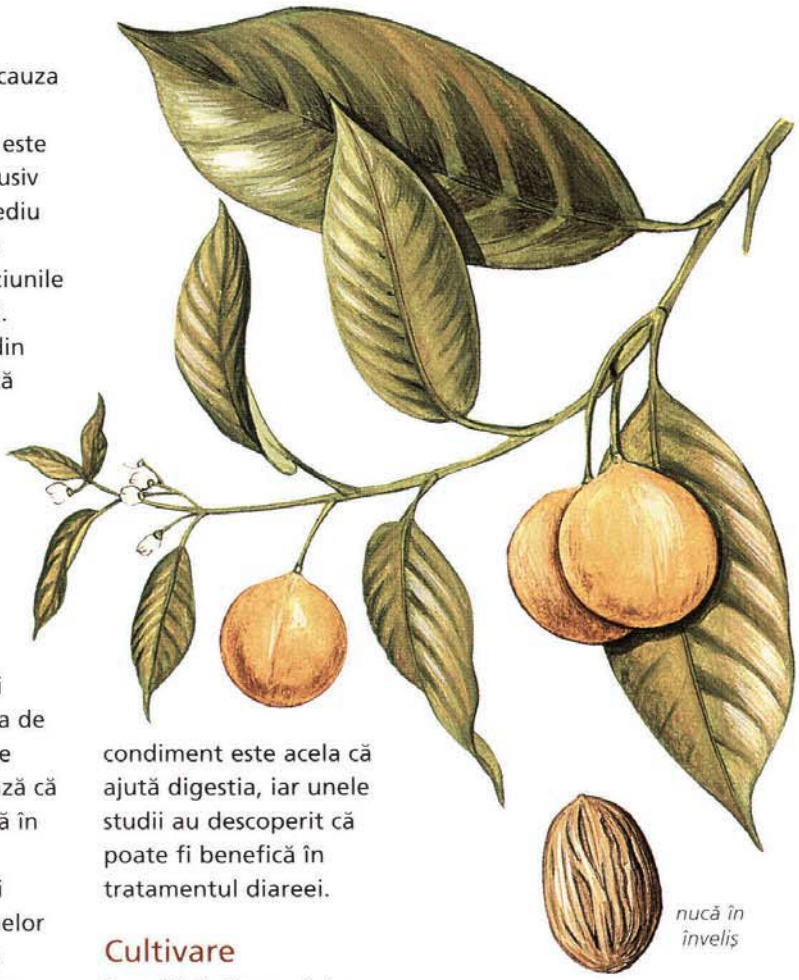
Utilizări medicinale

Deși uleiul esențial de nucșoară are renumele de substanță afrodiziacă și tonică, este folosit arareori în aceste scopuri, din cauza conținutului toxic de miristicină. În schimb, este rezervat aproape exclusiv uzului extern, ca remediu antiinflamator pentru durerile articulare, leziunile musculare și tendinită.

Totuși, cercetători din India au demonstrat că uleiul esențial de nucșoară poate scădea colesterolemia și diminua depozitele grăsoase din jurul ficatului, inimii și aortei. În plus, studii nigeriene au arătat că acest ulei poate inhiba formarea de trombi în sânge. Toate aceste dovezi sugerează că nucșoara poate fi utilă în protecția împotriva stenozării și rigidizării arterelor și a problemelor circulatorii și cardiace aferente. Alte studii au arătat că uleiul poate scădea colesterolul nociv.

Un motiv pentru care nucșoara se folosită drept condiment este acela că ajută digestia, iar unele studii au descoperit că poate fi benefică în tratamentul diareei.

nuci



nucă în înveliș

Cultivare

Se cultivă din semințe coapte sau din butași recoltați la sfârșitul perioadei de creștere. Folosiți un sol bogat, bine drenat, nisipos, preferabil într-o seră încălzită la minimum 15-18°C și cu umiditate foarte ridicată.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor articulare, al leziunilor musculare, reumatismului, tendinitei**

ULEI ESENȚIAL: Diluați uleiul, folosind 3 picături de ulei esențial la 50 ml de ulei excipient. Aplicați direct pe zona afectată, cel mult de 3 ori pe zi, sau adăugați preparatul în apa de baie.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul esențial de nucșoară nu trebuie ingerat. Miristicina este toxică și poate provoca amețeală, dureri de cap și halucinații și poate irita sistemul digestiv.
- Extern, uleiul esențial trebuie folosit cu economie, pentru perioade scurte, deoarece poate irita pielea.
- Cereți sfatul unui specialist dacă luați în calcul consumul intern de nucșoară.

Nufăr alb și galben

Nymphaea alba, Nymphaea luteum Nymphaeaceae

Atât nufărul alb, cât și cel galben sunt plante acvatice cu frunze plutitoare, tulpini scufundate și rizomi care îi ancorează de solul lacului. Au flori cu miros dulce și frunze mari, cu codițe lungi. Nufărul alb atinge un diametru de 12 cm, în timp ce cel galben, doar de 4-5 cm.

Părți utile

RIZOMUL (PENTRU AMBII); FLORILE (NUFĂR ALB)

- Florile și rizomii (ridicați în stare de suspensie) se usucă, în vederea preparării de infuzii și decocturi.

Compuși activi

Rizomii conțin alcaloizi sesquiterpenici (nufarină, nimfaneină, nufacristină, tiobinufaridină), tanini astringenți, flavonoide și vitamina C.

Utilizări medicinale

Nufărul are proprietăți sedative și ameliorează diareea și inflamațiile intestinale. Are de asemenea proprietatea de a scădea tensiunea arterială.

Nufărul galben, cunoscut tradițional ca „distrugător al plăcerii și otravă a dragostei", este folosit de mult timp în poțiuni și tonice pentru reducerea dorinței sexuale și calmarea excitației. De fapt, ambele forme de nufăr au calitatea de a inhiba libidoul.

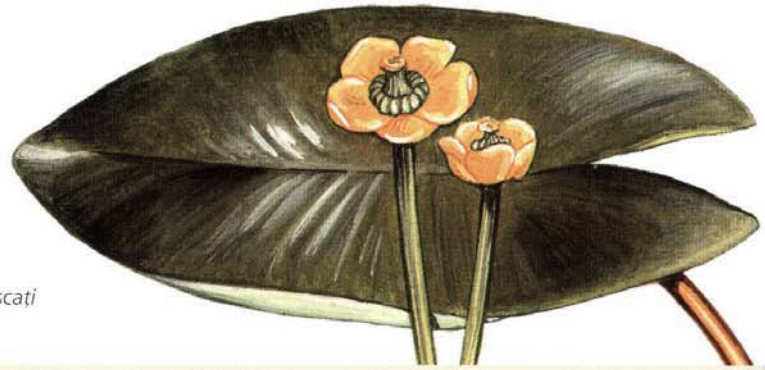
Planta este folosită pentru tratarea inflamațiilor pielii, gurii și gâtului, ca și a catarului.

Nufărul galben este prescris și în tratamentul scurgerilor vaginale și a infecțiilor fungice. O serie de studii publicate în *The Journal of Pharmaceutical Sciences,* în 1973 au demonstrat activitatea antifungică a plantei, atribuind-o alcaloidului sesquiterpenic care se găsește în rizomi.

Cultivare

Pentru a cultiva nufărul, scufundați planta în apă la maximum 45 cm adâncime și plantați în sol umed, bogat în nutrienți.

rizomi uscați



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul apetitului sexual excesiv și al diareei (numai nufăr alb)**

INFUZIE: Puneți 5 g de flori uscate la 250 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 20 de minute. Strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

DECOCT: Puneți 5 g de rizom uscat la 200 ml de apă clocotită. Fierbeți timp de 5 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

- **Pentru nufăr galben, urmați dozele și modul de administrare prescrise de specialist.**
- **În tratamentul pielii crăpate, al arsurilor, al arsurilor solare și al eritemului de scutec**

COMPRESĂ: Înmuiați un prosop în decoct (*vezi* mai sus). Aplicați pe zona afectată de 3-6 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nufărul alb trebuie administrat conform prescripției unui specialist, deoarece dozele mari în timp prelungit pot provoca o pierdere ireversibilă a libidoului.

Oregano *Origanum vulgare* Lamiaceae

Plantă perenă ce poate atinge înălțimea de 30-80 cm, oregano este răspândit în Europa, mai ales în zonele uscate. Frunzele lui ascuțite, ovale, cresc în perechi, pe tulpinile lemnoase și roșiatice. Între iulie și septembrie, în vârful plantei apar mănunchiuri rotunde de flori roz-stacojii, oferindu-le albinelor nectar parfumat. Pe lângă valoarea medicinală, planta aromatică este și un condiment popular.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Cel mai bun moment pentru recoltare este la începutul lunii iulie, când apar primele flori.
- Odată culese, părțile aeriene sunt uscate și folosite la prepararea de infuzii sau la extragerea de ulei esențial.

Compuși activi

Oregano este bogat în flavonoide, iar uleiul esențial conține timol și carvacrol, ambele substanțe având proprietăți antispastice și antiseptice.

Utilizări medicinale

Cercetările au demonstrat capacitatea timolului și a carvacrolului din uleiul esențial de a acționa împotriva infecțiilor bacteriene și fungice. De exemplu, în 2001, studii americane au consemnat proprietatea uleiului esențial de a lupta împotriva ciupercii *Candida albicans*, care produce candidoză orală și vaginală, cel mai frecvent. Uleiul esențial este benefic și în tratamentul infecțiilor urinare, pulmonare și intestinale și se știe că are efect tonic, stimulator.

Cercetătorii au demonstrat și efectele antispastice ale timolului și carvacrolului, iar infuziile de oregano sunt recomandate pentru tuse și bronșite, ca și pentru indigestiile provocate de spasmele gastrice.

Oregano poate fi, de asemenea, aplicat extern în unguente și uleiuri de masaj, pentru ușurarea durerilor reumatice, menstruale și a durerilor de cap.

Cultivare

Oregano poate fi cultivat din semințe, care se sădesc toamna. Preferă solurile uscate, neutre până la alcaline, locurile însorite și temperaturi ridicate.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul flatulenței și al problemelor gastrice**

  INFUZIE: Puneți 20 g de amestec de părți aeriene la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute și strecurați. Beți câte 1 cană după fiecare masă.

- **În tratamentul bronșitelor**

  INFUZIE (*vezi* mai sus): Beți 3-4 căni pe zi.

- **În tratamentul durerilor reumatice și al durerilor de cap**

  ULEI DE MASAJ: Înmuiați 100 g de părți aeriene în 500 ml de ulei de măsline călduț, timp de 30 de minute. Strecurați și aplicați de 3-4 ori pe zi, pe zonele dureroase.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- În doze mari, oregano poate provoca excitabilitate și iritabilitate.
- Aplicat extern, uleiul esențial poate duce la iritații ale pielii.
- Nu ingerați ulei esențial, decât dacă este prescris de un specialist, pentru că poate irita mucoasele.
- Evitați oregano în sarcină, pentru că poate stimula uterul.

Ortosiphon

Ortosiphon stamineus (O. aristata) Lamiaceae/Labiatae

Numit și Ceai de Java. *Acest arbust atractiv originar din sud-estul Asiei poate atinge înălțimea de 1 m. Are frunze neregulate, dințate, care cresc în perechi, spate în spate. O trăsătură distinctivă a acestei plante sunt florile, de culoare albă sau liliachie, cu stamine lungi, care depășesc cu 2 cm planul corolei. Sunt cunoscute sub numele de „mustățile pisicii".*

Părți utile

FRUNZELE ȘI FLORILE

- Frunzele și florile se recoltează la începutul perioadei de înflorire, apoi se usucă și se macină.
- Planta este folosită la prepararea de infuzii, pulberi, capsule și extracte.
- Indonezia este principalul exportator de ortosiphon.

Compuși activi

Cei mai importanți compuși ai ortosiphonului sunt polifenolii și, în special, flavonoidele, printre care sinensetina. Au fost detectate, de asemenea, cantități foarte mici de ulei esențial, ca și o cantitate apreciabilă de potasiu.

Utilizări medicinale

Se consideră că ortosiphonul este benefic în tratamentul gutei și al infecțiilor renale și urinare. Experimente efectuate în 1998 pe voluntari umani au demonstrat că ortosiphonul are un ușor efect diuretic și poate crește excreția de uree și acid uric. Un studiu thailandez din 2001, aplicat unor pacienți suferinzi de litiază renală, a arătat că o doză zilnică de infuzie de ortosiphon a fost la fel de eficientă ca medicamentele convenționale, fără efectele secundare ale acestora. A fost observată și o creștere a excreției urinare de calciu și acid uric.

Un alt studiu a dovedit că anumiți compuși terpenici extrași din frunzele ortosiphonului inhibă proliferarea celulelor canceroase.

Efectele diuretic și colagog ale acestei plante o recomandă ca supliment în curele de slăbire. Altă utilizate tradițională a ortosiphonului este tratamentul diabetului.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, în locuri însorite sau ușor umbrite.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor biliare, al litiazei renale și biliare**

INFUZIE: Puneți 5 g la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 1-3 căni pe zi, ultima cu câteva ore înainte de a vă culca.

CAPSULE (150 mg de extract apos uscat sau 325 mg de pulbere): Luați 2 capsule cu un pahar mare cu apă de 3 ori pe zi, la mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au raportat efecte adverse sau toxicitate la doze terapeutice.
- Nu este recomandat femeilor însărcinate sau care alăptează.

Osul-iepurelui *Ononis spinosa* Leguminosae

Această plantă perenă ierboasă crește pe câmpiile uscate ale Europei. Poate atinge înălțimea de 30-60 cm, iar ramurile sale cresc drepte, de la baza lemnoasă. Rădăcinile lemnoase au miros neplăcut și gust dulce. Florile albe-rozalii apar vara, urmate de păstăi păroase, ovale, care conțin fiecare până la 3 semințe rotunde.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile pot fi recoltate în orice perioadă a anului, preferabil primăvara și toamna.
- După uscare, rădăcinile se mărunțesc și sunt folosite la prepararea de infuzii, extracte lichide sau tincturi.
- Osul-iepurelui se combină adesea cu alte plante diuretice, precum ienupărul și pătrunjelul.

Compuși activi

Rădăcina conține o cantitate mică de ulei esențial. Alți compuși care se găsesc în rădăcină sunt fenolii, care reduc inflamațiile, lectinele, medicarpina și triterpenoidele precum onocerina.

Utilizări medicinale

Osul-iepurelui are efect diuretic, datorat, se pare, uleiului esențial și derivatelor de flavonoide precum a-onocerina. Administrată oral, rădăcina de osul-iepurelui este folosită pentru tratarea retenției de lichide, a nefritei (inflamația rinichilor) și a cistitei, ca și pentru prevenirea litiazei renale și vezicale.

Planta are și acțiune antiinflamatorie și este utilizată pentru tratarea reumatismului și a gutei.

Decoctul din rădăcină poate fi aplicat pe piele pentru tratarea eczemei și a altor afecțiuni cutanate.

Cultivare

Osul-iepurelui poate fi cultivat din semințe. El preferă solul bine drenat și pozițiile însorite.

rădăcină uscată

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul retenției de urină, al gutei, nefritei, cistitei și reumatismului**

  INFUZIE: Puneți o linguriță de rădăcină la o cană cu apă clocotită. Infuzați 15 minute. Strecurați. Beți câte o cană, de 3 ori pe zi.
  TINCTURĂ: Puneți 40 de picături într-un pahar cu apă și beți de 3 ori pe zi, între mese.

- **În tratamentul eczemelor și al altor afecțiuni cutanate**

  DECOCT: Fierbeți 20 g de rădăcină uscată în 750 ml de apă până scade cam la o treime. Lăsați să se răcească. Aplicați topic de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au raportat efecte adverse la doze terapeutice.
- Totuși, planta nu trebuie folosită pentru tratarea retenției lichidiene ca urmare a unor afecțiuni cardiace sau renale, decât sub supravegherea unui specialist și în scop adjuvant unui tratament medicamentos prescris.

Ovăz *Avena sativa* Poaceae

Cultivat în zonele temperate ale lumii, ovăzul este o recoltă cerealieră importantă. Frunzele lungi și zvelte cresc pe lângă tulpini, care pot atinge înălțimea de 1,5 m. Mănunchiurile de flori sunt urmate de știuleți mici care conțin semințele – sau boabele.

Părți utile

SEMINȚELE (BOABELE) ȘI TULPINILE

- După recoltare, care are loc la sfârșitul verii, semințele și tulpinile se usucă.
- Boabele sunt desprinse și presate, apoi se folosesc împreună cu tulpinile la prepararea de infuzii, extracte și tincturi și intră în compoziția unor produse de îngrijire a pielii și a unor creme pentru plajă.

Compușii activi

Boabele de ovăz conțin vitaminele B_2, B_5 și E, mineralele calciu, fier, mangan și zinc, un ulei calmant și o cantitate mică de alcaloizi. Tulpinile conțin și flavonoide.

Utilizări medicinale

Specialiștii în plante folosesc de mult timp ovăzul pentru ușurarea indigestiei și calmarea inflamațiilor intestinale asociate cu diareea. Această acțiune antiinflamatorie, datorată probabil flavonoidelor, poate fi eficientă și în cazul reumatismului și al gutei.

În lumea antică, ovăzul era utilizat la tratarea infecțiilor pielii precum furunculele și impetigo. Studii clinice recent efectuate în Franța au confirmat eficacitatea plantei în această direcție.

Ovăzul este frecvent folosit în prezent la prepararea unor produse cosmetice, deoarece conținutul său de vitamina B2 menține pielea sănătoasă, iar vitamina E și uleiul sunt hidratante.

Mai mult, se pare că această cereală scade colesterolul. În cadrul unui experiment mexican, bărbații care au consumat prăjituri cu ovăz timp de 8 săptămâni au prezentat o scădere cu 26% a nivelului colesterolului sangvin. Vitamina B_6 are acțiune antidepresivă cunoscută; de asemenea, combate stresul și oboseala, iar alcaloizii se pare că ar avea efect de calmare a nervilor. Prezența lor în ovăz poate explica de ce acesta este prescris adesea pentru o gamă largă de probleme nervoase minore și ca tonic.

Într-o serie de studii, atleții care urmau o dietă pe bază de ovăz au demonstrat o creștere de aproximativ 4% a performanței.

Cultivare

Sădiți semințele primăvara, în soare, în sol bine drenat, tratat cu îngrășământ natural.

boabe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul stresului, insomniei, problemelor nervoase minore, reumatismului și al gutei**

INFUZIE: Puneți 3 g de plantă uscată la 250 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute. Strecurați. Beți 3-4 căni pe zi. Pentru insomnie, beți 1 cană înainte de culcare.

TINCTURĂ (1:5 în alcool 45%): Luați 20 de picături într-un pahar cu apă caldă, de 2-3 ori pe zi.

EXTRACT LICHID: Luați 10-30 de picături în apă fierbinte, seara.

- **În tratamentul afecțiunilor cutanate**

COMPRESĂ: Faceți o infuzie conform indicațiilor de mai sus și înmuiați o compresă în ea. Aplicați pe zona afectată.

DECOCT: Puneți 20 g de plantă uscată la 1 l de apă. Lăsați să fiarbă timp de 3 minute, apoi lăsați să infuzeze 10-20 de minute. Strecurați și vărsați lichidul în apa de baie. Această metodă este eficientă și pentru situațiile în care aveți nevoie de un tonic.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Ovăzul nu este toxic și nu are efecte adverse, însă poate provoca flatulență și creșterea peristaltismului. Când consumați ovăz, este bine să beți multă apă.
- Ca multe alte cereale, ovăzul este bogat în gluten, de aceea trebuie evitat de persoanele care suferă de boală celiacă.

Palmier pitic *Serenoa repens* Arecaceae

Plantă mică, asemănătoare palmierului, palmierul pitic este originar din America de Nord. Amerindienii și primii coloniști utilizau boabele pentru tratarea problemelor genito-urinare. Efectele sale terapeutice exercitate asupra uretrei superioare și a prostatei erau atât de impresionante, încât a primit numele de „cateter vegetal". Fructul este o bacă ovală, cărnoasă, colorată în negru-violaceu.

Părți utile

FRUCTELE

- Fructele se recoltează toamna, când sunt coapte.
- Se folosesc la prepararea de tincturi și a altor variate produse farmaceutice.

Compuși activi

Compușii activi ai palmierului pitic sunt uleiul volatil, saponinele steroidiene, flavonoidele, acizii grași și polizaharidele. Planta este un tonic și unul dintre puținele remedii vegetale considerate anabolizante – adică întărește și crește masa țesuturilor organismului.

Utilizări medicinale

Extractul de palmier pitic este prescris pentru adenomul de prostată, atâta timp cât acesta nu a atins dimensiuni mari, care să necesite o intervenție chirurgicală. În 1996, cercetătorii francezi au demonstrat eficacitatea palmierului pitic în tratamentul adenomului de prostată. El acționează prin inhibarea convertirii testosteronului în dihidrotestosteron, hormonul care se pare că produce multiplicarea celulelor prostatice, ducând la creșterea dimensiunilor acesteia.

În studii clinice efectuate în ultimii 20 de ani, bărbații cărora le-a fost administrat palmier pitic au urinat mult mai rar noaptea, fără a mai simți nevoia imperioasă de a merge la toaletă. Cercetările sugerează că, dacă medicamentul convențional finasteridă, frecvent prescris, are efect mai bun asupra fluxului urinar și micșorează prostata, palmierul pitic provoacă în schimb mai puține probleme în ceea ce privește apetitul și performanțele sexuale.

Planta stimulează apetitul alimentar și digestia, fiind un supliment alimentar util pentru convalescenți. Palmierul pitic are efecte hormonale, iar femeile îl folosesc pentru mărirea sânilor și stimularea lactației. El mai este prescris pentru tulburări precum scăderea libidoului și impotența.

Cultivare

Palmierul pitic nu tolerează temperaturi mai mici de 10°C. Se cultivă în sere sau în casă.

fructe uscate

fructe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul adenomului de prostată**

TINCTURĂ (1:5 în alcool 75%): Luați 15-20 de picături în apă, de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au înregistrat efecte adverse sau interacțiuni medicamentoase.
- Palmierul pitic are efecte hormonale și poate interfera cu pilulele contraceptive sau cu tratamentele hormonale de substituție.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- A se evita în cazul în care urmați un alt tratament pentru prostată.

Papaya *Carica papaya* Caricaceae **Numită și** Pawpaw

Cu trunchiul său înalt și zvelt, acoperit de frunze, arborele de papaya crește în multe regiuni tropicale și poate atinge înălțimi de 3-10 m. Florile mascule, verzi, sunt mici și se aglomerează sub frunze. Florile femele sunt mai mari și cresc singure sau în grupuri de 2-3, către vârful trunchiului. Fructul, numit papaya, este o bacă mare, acoperită de o pulpă portocalie când se coace. Poate cântări chiar și 5 kg.

Părți utile

SUCUL DE FRUCTE

- Sucul este recoltat de la fructe când sunt încă necoapte, pe ramuri, prin găurire.
- Sucul, un lichid alb, trebuie uscat la soare pentru a fi conservat.
- Sucul uscat este brun și miroase ca zeama de carne.
- Fiecare fruct aduce cam 10 g de suc proaspăt, adică aproape 2 g de papaină uscată crudă în pulbere. Papaina se folosește la prepararea de tablete, capsule și elixire. Este condiționat în variate produse farmaceutice.

Compuși activi

Sucul conține un amestec de enzime proteolitice (care lizează proteinele). Printre acestea se numără papaina, chimopapaina și papayaproteinazele.

Utilizări medicinale

Papaina distruge paraziții intestinali și are efect calmant asupra sistemului digestiv. Enzimele ei proteolitice ajută stomacul să digere proteinele.

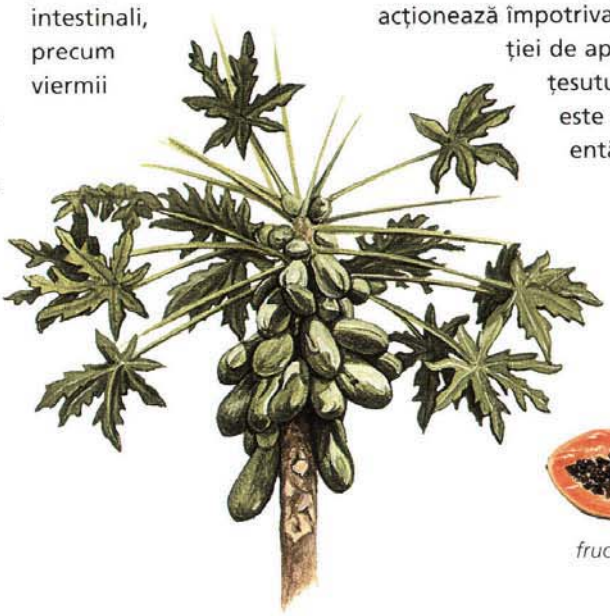
Planta se folosește pentru tratarea afecțiunilor gastrice și pancreatice, a flatulenței și a stării de greață consecutive unui puseu migrenos. Este recomandată și pentru eradicarea diferiților paraziți intestinali, precum viermii lungi, viermii cilindrici – limbricii – și ancylostoma, ca și în tratamentul unor afecțiuni ale vaselor sangvine ca varicele, ulecerele și hemoroizii. Studii italiene efectuate în 1996 au demonstrat că sucul are acțiune antifungică împotriva *Candida albicans*, ciupercă responsabilă pentru apariția candidozei vaginale și bucale.

Folosită extern, papaya acționează împotriva retenției de apă în țesuturi și este eficientă în tratamentul edemelor, abceselor și rănilor. Studii clinice efectuate în 1969 au arătat că papaya posedă proprietăți antiinflamatorii de care pot beneficia pacienții aflați în recuperare după operații sau răni.

Și florile pot fi folosite în infuzii, pentru calmarea tusei și a inflamațiilor gâtului și a corzilor vocale.

Cultivare

Papaya se cultivă din semințe și se plantează primăvara, în sol umed și bogat. Are nevoie de multă căldură și de soare. Nu tolerează frigul, de aceea trebuie cultivată în seră în regiunile temperate.



fructe

pulbere

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor digestive**

  TABLETE: Administrați confrom instrucțiunilor de pe etichetă, deoarece constituenții pot varia mult în funcție de firmă.

- **În tratamentul rănilor**

  FRUCTUL CRUD SAU SUCUL: Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi, timp de maxim o săptămână.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Papaya nu se recomandă în sarcină și alăptare.
- Preparatele din papaya pot declanșa alergii persoanelor cu predispoziție.
- Uzul prelungit trebuie evitat.
- Injecțiile cu papaină pot induce reacții alergice fatale.

Passiflora *Passiflora incarnata* Passifloraceae

Acest arbust cățărător este originar din America de Sud și poate atinge lungimea de 9 m. Are frunze trilobate, zimțate și se agață cu ajutorul lujerilor. Florile frumoase cresc individual și au petale albe, acoperite de o corolă de filamente violet sau roz și de stamine mari cu săculeți portocalii. Această plantă medicinală nu trebuie confundată cu varietatea cultivată care produce fructul pasiunii.

Părți utile

FRUNZELE ȘI TULPINILE

- Părțile aeriene ale plantei se recoltează la sfârșitul verii.
- După uscare, passiflora este folosită la prepararea de infuzii, tincturi, extract lichid și pulberi.

Compuși activi

În afara unei cantități mici de maltol, passiflora conține urme de alcaloizi indolici și diferite flavonoide, până la un procent de 2,5%.

Utilizări medicinale

Passiflora se folosește pentru tratarea insomniei, anxietății, spasmelor musculare, palpitațiilor și problemelor digestive de origine nervoasă.

Este un remediu blând, de aceea este foarte adecvat administrării la copii.

O serie de studii efectuate în 1974 au relevat faptul că maltolul și etil-maltolul sunt responsabile pentru efectele sedative ale passiflorei. În plus, flavonoidele au de asemenea acțiune sedativă, după cât se pare.

Cultivare

Plantați semințele de passiflora în timpul primăverii sau lăstarii aproape copți vara, în sol bine drenat, nisipos, în locuri însorite.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul insomniei**

  INFUZIE: Puneți 1 linguriță de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană seara, la culcare.

- **În tratamentul distoniei neurovegetative, al palpitațiilor și al agitației nervoase**

  INFUZIE (v. mai sus): Beți câte 1 cană, de 3 ori pe zi.
  TINCTURĂ (1:8 în alcool 25%): Luați 25 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au raportat efecte adverse la doze terapeutice. Totuși, femeile însărcinate sau care alăptează ar trebui să evite planta, până când vor fi disponibile informații suplimentare privind administrarea acesteia în situațiile date.

Păducel

Crataegus laevigata (*C. oxyacantha*), C. monogyna Rosaceae **Numită și** Gherghin

Folosit adesea la construirea gardurilor vii în întreaga Europă, păducelul cel stufos, sau gherghinul, poate atinge înălțimea de 10 m. Legenda populară spune că mirosul dulce, dar putrid al plantei este moștenirea Marii Ciume din Londra, care a infestat orașul în luna mai – luna când înflorește planta – a anului 1665.

Părți utile

FLORILE ȘI FRUCTELE

- Florile se ofilesc repede, de aceea trebuie culese când sunt încă îmbobocite sau imediat după ce se deschid.
- Florile nu trebuie lăsate să-și piardă parfumul.
- Ele se așternîn strat subțire pe o țesătură și se usucă ferite de soare, într-un spațiu bine aerisit.
- Atât fructele, cât și florile sunt folosite la prepararea de infuzii, capsule și tincturi.

Compuși activi

Florile de păducel conțin amine aromatice precum tiramina, care are efect benefic asupra inimii. Ele conțin și flavonoide – antioxidanți care dilată și protejează vasele de sânge și ajută la prevenirea bolilor cardiovasculare. Fructele conțin și antocianine – pigmenți utili în tonifierea vaselor de sânge.

fructe uscate

Utilizări medicinale

Folosirea păducelului în scopuri medicinale datează din Evul Mediu. La început, erau valorificate doar fructele, dar astăzi, și florile sunt considerate a avea efecte medicinale benefice. În mod tradițional, păducelul era recomandat pentru angină, pentru pierderea elasticității arterelor, hipertensiune și palpitații.

Efectele plantei asupra inimii și a sistemului circulator au fost cercetate pe larg, iar oamenii de știință i-au dovedit utilitatea în tatamentul afecțiunilor cardiovasculare. Păducelul tonifică inima și ajută la regularizarea ritmului cardiac. Îmbunătățește fluxul de sânge în inimă și, prin relaxarea musculaturii involuntare pe care o produce, ajută la scăderea tensiunii arteriale.

Păducelul dilată celulele sangvine: acest efect a fost demonstrat în studii pe animale efectuate în Franța în 1985. Prin reducerea palpitațiilor, păducelul are un efect calmant asupra sistemului nervos central.

Specialiștii în medicina plantelor prescriu păducelul pentru tahiaritmii. El este recomandat și ca tonic pentru o inimă slăbită. În asociere cu valeriana, e recomandat pentru tulburările ușoare ale somnului.

Cultivare

Păducelul se cultivă din butași. Este o plantă rezistentă și tolerează solurile umede, dar le preferă pe cele alcaline, bogate și umede.

ramură cu fructe

ramură cu flori

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tahiaritmiilor, al insuficienței cardiace (ca tonic) și al tulburărilor hipnice minore**

INFUZIE: Puneți 1-2 linguriță de inflorescențe uscate la o cană de apă clocotită. Acoperiți, infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi timp de 3, maximum 4 săptămâni.
TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați câte 20 de picături cu apă, după mese, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Păducelul este un remediu preventiv cu acțiune pe termen lung. Nu încercați să tratați nici un tip de afecțiune cardiacă în acest fel fără a cere sfatul unui medic.
- Dozele mari pot provoca amețeli: evitați șofatul după ingerarea plantei.

Păpădie *Taraxacum officinale* Asteraceae

Răspândită pe câmpiile din Europa și din unele zone ale Asiei, păpădia, o plantă perenă ierboasă, crește până la înălțimi de 10-30 cm. Frunzele adânc zimțate se desprind de la bază, iar singura floare galbenă apare în aprilie și mai. Floarea este urmată de semințe, fiecare încununată de perișori moi, care sunt luate de curenții de aer, ajutând la răspândirea plantei.

Părți utile

RĂDĂCINA ȘI FRUNZELE

- Rădăcina se recoltează în mai, iunie și toamna.
- Frunzele tinere se recoltează primăvara.
- Ambele sunt uscate pentru a fi folosite la infuzii, extracte buvabile și capsule.

rădăcini uscate

Compuși activi

Rădăcina și frunzele sunt bogate în fructoză și inulină; conțin principii active (lactone sesquiterpenice), acizi fenolici și steroli. Frunzele au în compoziție și flavonoide, săruri de potasiu și cumarine.

Utilizări medicinale

Principiile active îi conferă păpădiei puternice proprietăți diuretice – vechiul nume franțuzesc al plantei era „pipi-în-pat".

Ca atare, păpădia este adesea folosită pentru stimularea urinării în cazul retenției de apă, al bolilor renale, celulitei și obezității. Păpădia conține potasiu, care îl înlocuiește în organism pe cel pierdut când crește producția de urină. În plus, rădăcina este diuretică și ușor laxativă. Studii efectuate pe animale au confirmat efectul diuretic al păpădiei. Sterolii din frunze acționează asupra vezicii biliare și a ficatului și stimulează secreția și excreția de bilă, toate acestea ajutând la curățarea corpului de toxine și de metaboliți.

Din aceste motive, preparatele din frunze de păpădie sunt recomandate pentru dizolvarea litiazei colecistice; se pare că au și efect asupra afecțiunilor cutanate și a reumatismului.

Un studiu recent efectuat pe animale în 2001 a demonstrat că un preparat care conține păpădie poate scădea glicemia, recomandând această plantă pentru tratarea diabetului.

Cultivare

Sădiți semințele primăvara, în sol umed până la uscat, de la alcalin până la neutru.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor renale, al litiazei renale și colecistice, al retenției de apă, al celulitei și obezității**

INFUZIE: Puneți 1 pliculeț (de rădăcină sau frunze) la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 2 căni pe zi, cu câte o oră înaintea fiecărei mese principale.

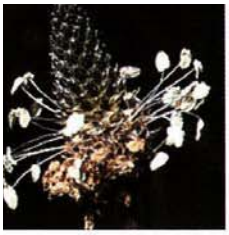
EXTRACT BUVABIL: A se administra conform instrucțiunilor, după masa de prânz.

CAPSULE (300 mg): Câte una de trei ori pe zi, cu apă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Cereți sfatul unui specialist înainte de a folosi păpădia pentru tratarea litiazei colecistice.
- Nu folosiți păpădia pentru a îmbunătăți secreția biliară fără recomandarea unui medic, pentru că problema poate fi de fapt un blocaj sever al căilor biliare, afecțiune pentru care păpădia este contraindicată.



Pătlagină *Plantago major, P. lanceolata* Plantaginaceae

Cununa plată de frunze de la baza varietății P. major *dăunează multor culturi. Frunzele pătlaginei înrudite,* P. lanceolata, *au formă de suliță și sunt verticale. Ambele plante au flori micuțe în mănunchiuri ascuțite, cilindrice sau în formă de ou. Pătlagina este foarte răspândită în Europa și crește sălbatică pe taluzuri și terenuri virane.*

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se recoltează din iunie până în septembrie, preferabil înainte de deschiderea florilor, apoi se usucă.
- Ambele specii se folosesc la prepararea de remedii calmante, aplicate de obicei extern.
- Din ele se mai prepară și infuzii, extracte lichide și capsule.

frunze uscate

Compuși activi

Frunzele ambelor specii de pătlagină conțin un iridoid, numit aucubină, și flavonoide – antioxidanți care tonifică vasele de sânge. Planta conține și mucilagii.

Utilizări medicinale

Ambele specii de pătlagină se folosesc de mult timp pentru prepararea de loțiuni destinate tratării unor afecțiuni externe precum pielea crăpată și pruriginoasă, tăieturi și julituri, înțepături de insecte sau inflamații oculare.

Administrată intern, planta are un ușor efect expectorant, iar mucilagiul său calmează mucoasele inflamate – remediu ideal pentru tuse sau bronșită ușoară. Cercetători bulgari au arătat în 1982 că extractul de pătlagină poate fi un tratament indicat pentru bronșita cronică. În 1983 s-a demonstrat că pătlagina are efect relaxant asupra căilor respiratorii. Pătlagina poate calma astmul, catarul, laringita, faringita și multe reacții alergice care afectează respirația.

Iridoizii din plantă au efect antiinflamator: cercetători spanioli care investigau iridoizii plantei în 2000 au descoperit că aucubina are acțiune antiinflamatorie.

Se pare că pătlagina are proprietăți antibacteriene. Studii norvegiene efectuate în 2000 au arătat că un extract polizaharidic de pătlagină poate lupta contra infecției cu pneumococ.

Cultivare

Pătlagina este o plantă invazivă. Cultivați-o într-o parte sălbatică a grădinii, însorită sau puțin umbrită.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul astmului, bronșitelor, faringitelor, laringitelor**

  INFUZIE: Puneți un pliculeț la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 1-2 căni pe zi, între mese.

  CAPSULE (280 mg): Luați câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

  EXTRACT LICHID: Luați câte 30 de picături în apă de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul mușcăturilor de insecte, al pielii crăpate și al julițurilor.**

  CREMĂ: Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au semnalat efecte adverse sau fenomene toxice. Totuși, nu sunt excluse reacții alergice.

Pelin *Artemesia absinthium* Asteraceae **Numit și** Plantă de absint

Pelinul este un arbust peren și aromat, cu frunze verzi-cenușii acoperite de perișori albi și mătăsoși. Inflorescențele mici și galbene apar vara și toamna, în mănunchiuri. Plantă de grădină foarte populară în multe părți ale lumii, pelinul este originar din Europa, Asia și Africa. Crește adesea pe terenurile virane și pe marginea drumurilor.

Părți utile

FRUNZELE

ȘI ALTE PĂRȚI AERIENE

- Frunzele, tulpinile și florile se usucă și sunt folosite la prepararea de infuzii și tincturi.
- Pelinul este una dintre cele mai amare plante cunoscute și se folosește în doze foarte mici la prepararea unor băuturi alcoolice precum absintul și vermutul.

frunze uscate

Compuși activi

Printre compușii activi ai pelinului se numără uleiul esențial, flavonoidele, lignanii, lactonele sesquiterpenice și acizii fenolici. Circa 35% din uleiul esențial este compus din tujonă, substanță toxică, dacă este administrată în exces.

Utilizări medicinale

Pelinul era folosit în mod tradițional pentru eradicarea viermilor și a altor paraziți intestinali. Este încă utilizat în acest mod pentru tratarea oamenilor și a animalelor, calitate datorată prezenței lactonelor sesquiterpenice.

Gustul extrem de amar al plantei stimulează receptorii linguali și, ca urmare, secreția de sucuri gastric, pancreatic și biliar. Din acest motiv, specialiștii în medicina plantelor prescriu pelinul în doze foarte mici pentru ameliorarea funcției digestive, mai ales pentru stimularea apetitului, pentru îmbunătățirea absorbției nutrienților și pentru tratarea indigestiei.

În ultimii ani, cercetările au validat folosirea în medicina tradițională chineză a speciilor înrudite: Artemesia annua (pelinul chinezesc, sau qing hao). S-a demonstrat că artemesinina, compusul activ, previne și tratează malaria în cea mai mare parte a cazurilor investigate și este considerată deosebit de eficientă în cazul tulpinilor rezistente de malarie.

Cultivare

Pelinul are nevoie de sol bine drenat și de soare. Crește bine în zonele calde sau uscate și tolerează bine seceta după ce s-a aclimatizat. La începutul primăverii, este indicat să retezați ramurile sau eliminați florile nedorite. Planta se înmulțește repede din butași.

inflorescență

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Pelinul se administrează intern numai cu avizul unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu consumați pelin decât la sfatul unui specialist și nu depășiți doza recomandată. Tujona și alți compuși sunt toxici și pot fi periculoși în doze mari.
- Pelinul nu trebuie administrat copiilor, femeilor însărcinate sau care alăptează, nici persoanelor care suferă de hiperaciditate gastrică.
- Evitați pelinul dacă știți că sunteți alergici la membri ai familiei de asteracee, precum echinacea sau mușețelul.

Pelinariță

Artemesia vulgaris Asteraceae **Numită și** Pelin negru

În toată Europa și Mediterana, pâlcuri de pelinariță cresc sălbatice pe lângă drumuri și cursuri de apă. Tulpinile ei verticale au adesea urme roșiatice și pot atinge înălțimea de 1,5 m. Frunzele adânc zimțate sunt colorate în verde-închis la vârf și în alb dedesubt. Mici inflorescențe galbene sau roșiatice se aglomerează în jurul tulpinilor, în timpul verii.

Părți utile

FRUNZELE ȘI INFLORESCENȚELE

- Frunzele și florile se recoltează în iunie sau la începutul lui iulie, imediat ce planta începe să înflorească. Se spune că florile culese din zone mai aride au mai multe proprietăți benefice decât cele care cresc în solurile umede.
- După curățare și amestecare, florile și frunzele sunt lăsate să se usuce în locuri acoperite.
- Planta uscată se folosește la prepararea de infuzii, pulberi, extracte, tincturi și vin tonic.

Compuși activi

Prezența lactonelor sesquiterpenice îi conferă pelinariței gustul amar. Ea conține o cantitate mică de ulei esențial, flavonoide cu efect antioxidant, cumarine și un procent mic de fitosteroli, care par să imite acțiunea hormonilor estrogeni.

Utilizări medicinale

Deși puține dintre proprietățile ei au fost demonstrate riguros, pelinariță este prescrisă uzual pentru tratarea unei game largi de probleme digestive, printre care digestia leneșă, indigestia și pierderea apetitului.

Se știe că pelinariță este antispastică, de aceea poate ușura crampele intestinale și durerile menstruale.

Există documente vechi de sute de ani care atestă eficiența pelinariței în profilaxia bolilor și, în 1999, cercetători chinezi au demonstrat proprietățile antibacteriene ale plantei.

Planta este prescrisă și astăzi pentru tratamentul infecțiilor bacteriene și fungice; poate fi foarte eficientă în tratarea febrei, a inflamațiilor pielii și a reumatismului.

Este utilizată și pentru eliminarea viermilor, calitate atribuită uleiului esențial și lactonelor sesquiterpenice.

Cultivare

Pelinariță poate crește din semințe, care trebuie plantate primăvara. Ea preferă un sol bine drenat, neutru până la alcalin, și locurile însorite.

frunze și flori uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive și al viermilor intestinali**

INFUZIE: Puneți o lingură mică de plantă uscată în 150-200 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

PULBERE: Luați 2-4 g pe zi.

TINCTURĂ: Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul durerilor menstruale**

INFUZIE: Preparați infuzia ca mai sus și beți 1-2 pahare pe zi, cu 8-10 zile înaintea menstruației.

VIN TONIC: Adăugați 20 g de plantă uscată la 1 l de vin alb și lăsați la macerat timp de 10 zile. Beți 2 pahare pe zi, cu 8 zile înaintea menstruației.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Pelinariță este contraindicată în sarcină și alăptare.
- Persoanele care se află în tratament cu medicamente anticoagulante precum warfarina trebuie să evite pelinariță.
- Datorită prezenței lactonelor sesquiterpenice, contactul cu pelinariță poate provoca reacții alergice precum dermatita și conjunctivita.
- Nu depășiți dozele recomandate sau prescrise.

Pervincă *Vinca minor* Apocynaceae **Numită și** Saschiu, Brebenoc

Originară din regiunea mediteraneeană, pervinca este una dintre favoritele grădinarilor, fiind folosită pentru tapetarea solului grădinilor. Tulpinile ei târâtoare dau naștere unor ramuri-tulpini care poartă flori. Este o plantă perenă veșnic verde, cu frunze lucioase, fine și nelobate. Florile albastru-violet, cu câte cinci petale, apar primăvara. Fructele sunt perechi de păstăi, care se sparg pentru a elibera semințele.

Părți utile

FRUNZELE

- Recoltarea frunzelor se face înainte de înflorire, când conținutul de alcaloizi este maxim. Frunzele sunt apoi uscate la aer.
- În ciuda gustului lor amar, frunzele uscate se folosesc la prepararea de infuzii. Ca pulbere și extracte, intră în componența unor produse farmaceutice.

Compuși activi

Compușii activi sunt alcaloizii indolici, cel mai important fiind vincamina, frecvent folosită în industria farmaceutică pentru capacitatea ei de a stimula circulația cerebrală.

frunze uscate

Utilizări medicinale

În trecut, pervinca era folosită doar pentru tratarea afecțiunilor pielii. O serie de cercetări recente au demonstrat însă că alcaloizii pe care îi conține, în special vincamina, dilată vasele sangvine cerebrale, îmbunătățind astfel circulația locală. Un articol publicat în 1999 atestă aceste proprietăți vasodilatatorii, ca și capacitatea plantei de a stimula activitatea cerebrală și utilitatea acesteia în tratarea afecțiunilor cerebrale datorate circulației deficitare.

Pervinca este prescrisă pentru combaterea efectelor îmbătrânirii la nivel mental, precum scăderea capacității de concentrare și pierderea memoriei. Un studiu austriac efectuat în 1996 a descoperit că planta este eficientă în ameliorarea simptomelor demenței. Pervinca este folosită atât intern, cât și extern, pentru a face hemostază.

Planta poate ușura problemele gastrice și pe cele ale inflamațiilor gâtului, precum și alte tipuri de inflamații orale.

Cultivare

Pervinca se plantează în sol umed, în locuri însorite sau ușor umbrite. Poate fi cultivată din butași care se plantează vara. Odată ce s-a prins, planta poate invada restul vegetației.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul efectelor îmbătrânirii și al circulației sangvine deficitare**

CAPSULE (290 mg de pulbere): Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, la mese.

TINCTURĂ: Luați câte 15 picături de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Extractele de pervincă pot fi obținute prin prescripție specializată. Este bine să nu recoltați planta cultivată în grădină.
- Femeile însărciante trebuie să evite pervinca.

Pin *Pinus sylvestris* Pinaceae

Originar din regiunile muntoase ale Europei și Asiei nordice și vestice, pinul poate atinge înălțimea de 30 m sau chiar mai mult. În Scoția montană, acest arbore era folosit pe vremuri pentru marcarea rituală a mormintelor războinicilor și ale căpeteniilor. Druizii obișnuiau să înalțe ruguri mari din lemn de pin în timpul solstițiului de iarnă, pentru a sărbători trecerea anotimpurilor și întoarcerea soarelui.

Părți utile

CONURILE, RĂȘINA ȘI ACELE

- Mugurii de conuri se culeg primăvara.
- Din ei se extrage uleiul esențial sau pot fi uscați.
- Acele sunt sursa de uleiuri esențiale folosite în dezinfectanți.
- Rășina, care se recoltează din crestăturile făcute în trunchi, se distilează și furnizează ulei de terebentină pentru unguente și linimente.

Compuși activi

Mugurii de pin conțin un ulei esențial bogat în pinen, limonen și rășină. Uleiul din ace de pin se distilează din acele proaspete și din vârfurile ramurilor. Acele conțin și flavonoide, ca și o cantitate mică de vitamina C. Rășina de pin este bogată în terpene, care îi conferă aroma.

muguri de con uscați

Utilizări medicinale

Pinul este cunoscut de multă vreme ca dezinfectant bronșic. Conform unor papirusuri egiptene, medicii faraonilor obișnuiau să prescrie rășină de pin pentru pneumonie și alte afecțiuni pulmonare. Aceasta are efect descongestionant asupra mucoaselor, fiind un bun inhalant în afecțiuni respiratorii.

Pinul are proprietăți antiseptice, diuretice și antireumatice. Are efect descongestionant asupra tractului respirator superior și este prescris pentru bronșite cronice (cu evoluție lungă), tuse și laringită.

Acțiunea sa antiseptică ajută la vindecarea infecțiilor urinare și respiratorii. Studii finlandeze efectuate în 2000 au descoperit că

pinul este eficace împotriva mai multor specii de bacterii, ca și împotriva *Candidei albicans*, ciuperca responsabilă pentru apariția candidozei orale și vaginale.

Extern, uleiul de terebentină masat pe piele stimulează circulația periferică și ajută astfel la eliminarea toxinelor și la hrănirea celulelor.

Acele de pin se folosesc la prepararea de creme odorizante care se masează pe piept pentru calmarea simptomelor răcelii. Picăturile de ulei esențial adăugate în apă fierbinte produc un abur descongestionant pentru nas și sinusuri înfundate.

Cultivare

Pinul crește mult în înălțime și poate ajunge repede să acopere o grădină mică. Preferă solul bine drenat și locurile însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul bronșitei și al tusei**

INFUZIE: Puneți 20 g de muguri la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute și strecurați. Beți 4-5 căni pe zi.

- **În tratamentul laringitei**

INFUZIE (*vezi* mai sus): Inhalați aburul unei infuzii de 3-4 ori pe zi.
BAIE: Puneți 250 g de ace de pin, într-un sac de pânză, într-o baie caldă. Sau puneți 250 g de ace de pin la 2 l de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 20 de minute. Strecurați și turnați amestecul în apa de baie.

- **În tratamentul durerilor reumatice**

UNGUENTE, LINIMENTE: Aplicați de mai multe ori pe zi, conform instrucțiunilor.

ULEI ESENȚIAL: Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați zonele afectate.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au semnalat efecte adverse în tratamentul cu muguri de pin.
- Nu administrați intern uleiul esențial fără aviz specializat.
- Nu folosiți extern pinul dacă sunteți predispuși la alergii.

Piper negru *Piper nigrum* Piperaceae

Această plantă agățătoare de pădure, perenă, își are originea în sud-estul Asiei, unde proprietățile ei culinare și medicinale sunt cunoscute de 4 000 de ani. Frunzele sunt nelobate, groase, de forma unui cap de suliță. Din micile ramuri laterale dau rădăcini, care îi permit plantei să se agațe când urcă. Florile albe formează șiruri lungi și sunt urmate de fructe verzi care, când se coc, devin roșii-brune.

Părți utile

FRUCTELE

- Fructele se culeg coapte, de la plante cu vârsta de minimum trei ani. După ce sunt uscate la soare, ele se înnegresc.
- Din semințe se extrage un ulei esențial picant. Este de regulă folosit în scop medicinal, ca și semințele.

Compuși activi

Circa 2,5% din semințele de piper negru sunt compuse din uleiul esențial picant, de culoare galben-verzui. Semințele sunt bogate în alcaloidul piperină (5-9%).

Utilizări medicinale

Piperul negru stimulează digestia și, în Europa, se administrează oral pentru tratarea digestiei lenețe, a flatulenței, a aerofagiei și a pierderii apetitului. Proprietățile lui antispastice îl fac util în tratamentul crampelor gastrice.

Piperul negru este utilizat de multă vreme pentru alinarea durerilor reumatice, utilizare susținută de cercetări indiene din 1990, care au arătat că piperina inhibă inflamația. Aplicat extern, piperul negru produce încălzirea și înroșirea pielii (și o considerabilă iritație temporară), ceea ce duce în final la anestezie.

În 2000, cercetători din Marea Britanie au descoperit că piperul negru are proprietăți antibacteriene, demonstrându-i-se eficacitatea în combaterea bacteriilor responsabile pentru intoxicațiile alimentare.

Piperina poate accentua efectele mai multor medicamente, remedii din plante și mirodenii. De aceea, este important să cereți sfatul unui medic sau al unui specialist în medicina plantelor înainte de a vă administra doze medicinale de piper negru în combinație cu alte substanțe.

fructe uscate

Cultivare

Planta prosperă în soluri bogate și umede, la temperaturi de peste 15°C.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul digestiei lenețe**

  INFUZIE: Puneți 3 g de semințe de piper la 150 ml de apă clocotită. Aromați cu mentă. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți de 2-3 ori pe zi.

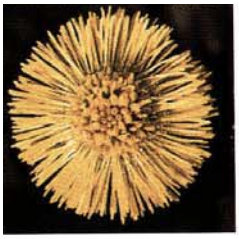
- **În tratamentul reumatismului**

  CREMĂ (pe bază de ulei esențial): Frecați cu cremă zonele dureroase de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Semințele de piper negru nu prezintă pericole imediate, deși aportul excesiv poate avea efecte nocive asupra ficatului.
- Uleiul esențial pur nu trebuie luat decât conform prescripției medicale.
- Cereți sfatul medicului înainte de a utiliza piperul negru, dacă urmați și alte tratamente. De exemplu, nu este recomandată asocierea lui cu agenți anticoagulanți.
- Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.



Podbal *Tussilago farfara* Asteraceae

Originar din Europa și Asia, podbalul este o plantă perenă care nu depășește înălțimea de 30 cm. Primăvara, înainte de apariția frunzelor, pe ramurile solzoase ale plantei încep să se deschidă flori galbene. Frunzele delicate, în formă de inimă, sunt acoperite pe fața inferioară de un puf alb și fin.

Părți utile

FLORILE ȘI FRUNZELE

- Recoltarea se face între lunile februarie și mai. Florile se usucă apoi pentru a fi folosite în infuzii și preparate farmaceutice.

Compuși activi

Între 6 și 10% din masa florii de podbal sunt alcătuite din mucilagiu și 5-10% din tanini. Printre alți compuși se numără flavonoidele, carotenoizii, triterpenele, fitosterolii și urme de alcaliozi pirolizidinici.

Utilizări medicinale

Taninii au proprietăți antiseptice, în timp ce mucilagiul ajută la creșterea imunității și are capacitatea de a reduce inflamația și de a fluidiza flegma.

flori uscate

Mixtura de flavonoide și fitosteroli din podbal îi conferă plantei proprietăți antiinflamatorii, în timp ce flavonoidele ajută la reducerea spasmelor musculare. Această gamă de proprietăți recomandă preparatele din podbal în tratamentul astmului, al inflamației bronșice, al tusei uscate și al iritațiilor gurii și gâtului. Unguentul sau cataplasma de podbal pot fi foarte utile în vindecarea tăieturilor și a iritațiilor pielii, ucigând bacteriile și reducând inflamația.

Cultivare

Podbalul se cultivă din semințe. Se plantează în sol umed, neutru sau alcalin; se dezvoltă cel mai bine în locuri însorite sau ușor umbrite.

Nu se recomandă să faceți în casă preparate medicinale din această plantă.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Tratamentul pe bază de podbal trebuie administrat numai cu avizul unui medic sau al unui specialist în medicina plantelor, deoarece există unele dovezi că alcaloizii pirolizidinici din această plantă pot fi ușor toxici.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Din cauza prezenței alcaloizilor pirolizidinici, podbalul trebuie administrat numai cu avizul unui specialist, timp de maximum 3-4 săptămâni.
- Nu este recomandat în timpul sarcinii și alăptării.

Portocal amar

Citrus aurantium Rutaceae **Numită și** Neroli (Portocal de Sevilla)

Originar din India, portocalul amar este cultivat acum în întregul bazin mediteraneean. Poate atinge înălțimea de 10 m. Frunzele lui verde-închis, lucioase și tari, au o codiță distinctă, cu aripioare. Grupuri de flori albe cu miros dulce cresc în locul în care codițele frunzelor ies din tulpină. Fructul seamănă cu o portocală dulce, dar mai mică.

Părți utile

FRUNZELE, FLORILE ȘI FRUCTELE (COAJA)

- Frunzele cu gust amar sunt culese și apoi uscate la aer. Sunt folosite în general pentru infuzii.
- Florile puternic parfumate se culeg în dimineața dinaintea înfloririi lor complete, apoi sunt uscate la soare. Se folosesc la prepararea apei de flori de portocal.
- Coaja, cu miros puternic și gust foarte amar, se desface de pe fruct înainte ca acesta să fie copt, apoi se usucă la aer.
- Uleiul esențial și flavonoidele sunt extrase din coajă, care este bogată și în vitamina C.

Compuși activi

Frunzele conțin o cantitate mică de ulei esențial numit petitgrain. Uleiul esențial din flori se numește neroli. Uleiul din coajă este compus din 90% limonen.

frunze, flori și coajă uscate

Utilizări medicinale

Florile de portocal amar sunt folosite pentru tratarea agitației nervoase și tulburărilor minore de somn. În 2002, cercetători brazilieni au dovedit că uleiul esențial din frunze potențează efectele barbituricelor în prelungirea somnului. Frunzele amare stimulează digestia, iar florile sunt antispastice, ameliorând afecțiunile digestive. Fructele se foloseau în trecut în tratamentul durerilor de cap și al palpitațiilor.

Portocalul amar este și antibacterian, antifungic, antiinflamator și diuretic.

Cultivare

Se plantează în locuri adăpostite și însorite, în soluri bine drenate. Necesită irigare abundentă.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul agitației nervoase și al problemelor somnului**

  APĂ DE FLORI DE PORTOCAL: Puneți 20 g de flori uscate în 150 ml de apă clocotită. Luați seara, înainte de culcare.

- **În tratamentul digestiei leneșe**

  INFUZIE: Puneți 5 g de flori uscate la 1 l de apă clocotită. Acoperiți. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi, după mese.

- **Pentru relaxare după o zi obositoare**

  ULEI ESENȚIAL: Adăugați 4 picături de neroli în apa de baie.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Florile și frunzele de portocal amar nu au efecte adverse cunoscute.
- Uleiul esențial nu trebuie administrat intern fără supraveghere medicală.
- Fructele nu sunt recomandate persoanelor care suferă de afecțiuni reumatice.

Portulaca *Portulaca oleracea* Portulacaceae

Plantă mică, suculentă, fără perișori, cu tulpină cărnoasă și frunze ovale, verde-închis, portulaca este originară din Asia, dar crește și în regiunile temperate ale Africii și Americii. Lăstarii ei tineri pot fi mâncați cruzi în salate, fierți în abur ca orice legumă sau adăugați în supe. Odinioară, se credea că portulaca presărată în jurul patului îl protejează pe cel care doarme de spiritele rele.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Portulaca se recoltează primăvara.
- În scop medicinal, planta se usucă și se transformă în pulbere sau se folosește proaspătă în decocturi sau cataplasme.

Compuși activi

Portulaca este bogată în acizi grași omega-3: 100 g de frunze proaspete conțin 300-400 mg de acizi grași. Planta mai conține mucilagiu (care calmează mucoasele) și antioxidanții vitaminele C, E și beta-caroten (forma vegetală a vitaminei A), ca și glutation, de asemenea antioxidant. Portulaca e bogată în potasiu și calciu.

Utilizări medicinale

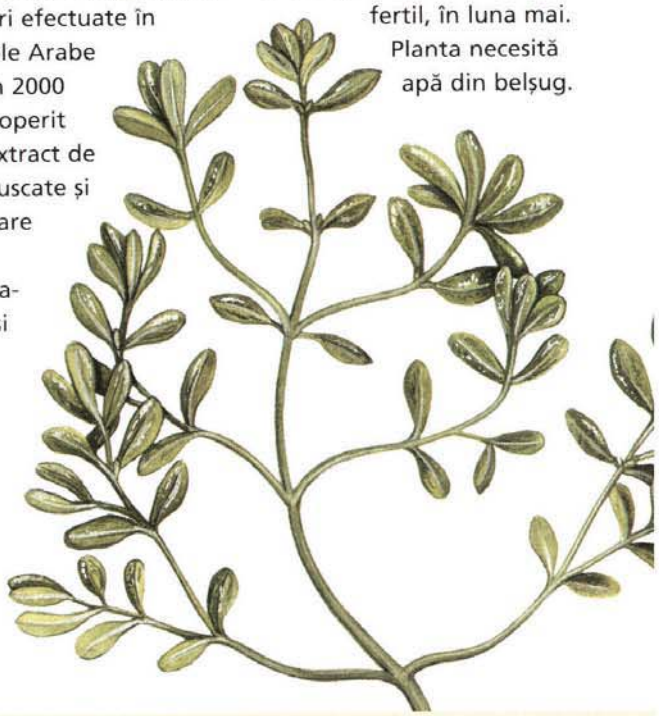
Portulaca este importantă pentru nivelul ridicat de acizi grași omega-3 – substanțe care se găsesc de obicei în uleiul de pește. Omega-3 fortifică sistemul imun și aparatul cardiovascular. Portulaca este antiinflamatorie, îmbunătățește circulația sângelui și previne formarea de cheaguri de sânge în artere. Beneficiile acizilor grași omega-3 în tratamentul bolilor inflamatorii și autoimune, inculsiv a bolii coronariene, au fost subliniate într-o lucrare publicată în *Journal of American College of Nutrition,* în 2002.

Concentrația mare de antioxidanți din plantă indică posibila protecție împotriva acțiunilor radicalilor liberi, care au acțiune degenerativă și produc cancer. În plus, planta poate regla colesterolemia. Portulaca relaxează musculatura netedă și s-a arătat că poate scădea tensiunea arterială: studii scoțiene publicate în 1993 au demonstrat că proprietățile miorelaxante ale plantei se datorează concentrației mari de potasiu. Mucilagiul din portulacă combate infecțiile și inflamațiile gastrointestinale și urinare. Cercetări efectuate în Emiratele Arabe Unite în 2000 au descoperit că un extract de frunze uscate și tulpini are efect antiinflamator și analgezic. O lucrare columbiană publicată în *Journal of Ethnopharmacology* în 2002 a consemnat că portulaca are efect împotriva viermilor intestinali.

părți aeriene uscate

Cultivare

Săditi semințele în locuri însorite, cu sol bine drenat, fertil, în luna mai. Planta necesită apă din belșug.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul aparatului cardiovascular, pentru prevenirea problemelor acestuia**

  CAPSULE (200 mg): Luați 2-3 capsule pe zi, cu un pahar mare cu apă.

- **În tratamentul crampelor musculare**

  COMPRESE, CATAPLASME: Puneți 100 g de plantă proaspătă la 100 ml de apă rece; aduceți la fierbere și lăsați pe foc mic timp de 15-30 de minute. Înmuiați o compresă în lichid și aplicați de 1-2 ori pe zi, pe zonele dureroase.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au raportat efecte adverse provocate de portulaca proaspătă sau gătită.
- Supradozele de extract uscat (capsule) pot provoca deranjamente gastrice.

Porumb *Zea mays* Poaceae

Plantă anuală robustă, porumbul este originar din Anzi și din America Centrală. Tulpina lui poate atinge 3 m înălțime, având frunze lungi, ca panglicile, curbate în jos. Florile femele, care cresc la jumătatea tulpinii, produc știuleții – spice lungi, cilindrice, înconjurate de o masă de stamine mătăsoase, apoi de bractee mari, și încununate de un smoc de fire subțiri. Șuvițe delicate de flori mascule cresc în vârful tulpinii.

Părți utile

STAMINELE ȘI SEMINȚELE FLORILOR FEMELE (SPICELE PORUMBULUI)

- Știuleții se recoltează în timpul verii, înainte de polenizare, iar staminele, cunoscute și ca „mătase de porumb", sunt îndepărtate cu grijă.
- Acestea trebuie uscate, dar pot fi folosite și proaspete. Preparatele din mătase de porumb sunt în principal infuziile și extractele.
- Uleiul de porumb se extrage din semințe (boabe). El este folosit la prepararea de medicamente și cosmetice.

Compuși activi

Staminele de porumb conțin saponine, tanini, fitosteroli, mucilagiu, potasiu și un ulei esențial. Uleiul care se găsește în semințe reprezintă aproximativ 20% din conținutul lor și este bogat în acizi grași nesaturați.

stamine uscate

Utilizări medicinale

Staminele de porumb sunt folosite cu precădere pentru calitățile lor antiinflamatorii și pentru puterea lor de vindecare, însușiri confirmate de numeroase studii.

Datorită acestor proprietăți, combinate cu acțiunea diuretică a mătăsii de porumb, preparatele care conțin această plantă sunt folosite adesea pentru tratarea problemelor tractului urinar precum cistitele, retenția de apă cauzată de probleme renale și litiaza renală. Uneori, planta este indicată de specialiști în tratamentul gutei, datorită acțiunii sale antiinflamatorii. Preparatele din mătase de porumb au de asemenea renumele de a stimula secreția biliară; din acest motiv, sunt deseori prescrise pentru afecțiunile hepatice și colecistice. Se consideră chiar că mătasea de porumb poate scădea glicemia și tensiunea arterială.

Uleiul de semințe este un ingredient al preparatelor cosmetice folosite pentru catifelarea și hidratarea pielii, ca și pentru combaterea ridurilor.

Cultivare

Porumbul se cultivă din boabe (semințe). Acestea trebuie plantate la sfârșitul primăverii, în orice tip de sol bogat și bine drenat. Planta preferă locurile însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cistitelor, inflamațiilor tractului urinar, al retenției de apă provocate de afecțiuni renale și al litiazei urinare**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță (2 g) de mătase de porumb uscată la o cană de apă. Aduceți rapid la fierbere, apoi infuzați timp de 5 minute. Beți câte o cană de 3 ori pe zi.

CAPSULE (150 mg de extract uscat): Luați 2-4 capsule pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Cosmeticele care conțin ulei de porumb pot induce dermatită de contact persoanelor cu piele extrem de sensibilă.
- Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să consume cantități mari de ulei de porumb.

Pufuliță *Epilobium parviflorum, E. angustifolium* Onagraceae

Dintre cele aproximativ 10 varietăți care cresc în Europa, doar două sunt folosite în scop medicinal. Una dintre acestea este Epilobium parviflorum, *o plantă mică cu flori roz și frunze păroase.* E. angustifolium, *cealaltă varietate, este o plantă frumoasă și înaltă, ale cărei tulpini sunt acoperite de frunze lungi, netede și înguste, încoronate de un spic de flori viu colorate vara, în roz-violaceu.*

Părți utile

FLORILE ȘI FRUNZELE

- Frunzele și florile se culeg în septembrie, la sfârșitul sezonului de înflorire.
- Ele se usucă, apoi se folosesc la prepararea de infuzii, pulberi și tincturi.

Compuși activi

Efectele benefice ale pufuliței se sprijină în principal pe flavonoide și tanini. Cea mai importantă flavonoidă din *E. parviflorum* este miricitrozida; din *E. angustifolium*, quercetol-gluceronida. Ambele plante conțin betasitosterol și acid galic. Taninii – enoteinele A și B – sunt prezenți în florile ambelor specii.

Utilizări medicinale

Pufulița este renumită pentru capacitatea ei de a reduce inflamația, datorită conținutului de tanini și flavonoide. Este prescrisă adesea pentru ușurarea simptomelor adenomului de prostată, deși este esențial consultul medical înaintea utilizării acesteia pentru confirmarea benignității hipertrofiei. Există încă discuții despre cele două specii în acest tratament, nu se știe care este cea mai eficientă. Dacă despre *E. angustifolium* se știe că are tanini puternic antiinflamatori, cei care apar în *E. parviflorum* se pare că sunt în aceeași măsură eficienți în tratamentul acestei boli.

Proprietățile calmante ale plantei au fost exploatate pentru tratarea sindromului colonului iritabil, a diareei, inflamațiilor gâtului, ulcerațiilor bucale și a iritațiilor pielii precum eczema. Frunzele îmbunătățesc fluxul urinar și sunt benefice în tratamentul cistitei și al vezicii iritabile.

Cultivare

Pufulița este o plantă comună, de aceea nu se cultivă în mod obișnuit, ci este doar recoltată în stare sălbatică. Ocazional, grădinarii plantează *E. angustifolium* pentru calitățile sale ornamentale.

flori și frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Nu este recomandabil să folosiți nici un fel de preparat din pufuliță, de la infuzia simplă până la produse comerciale mai complexe, fără avizul și prescripția unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deși nu s-au semnalat efecte adverse la preparatele din pufuliță, planta trebuie administrată numai sub supraveghere specializată.

Pygeum *Pygeum africanum* Rosaceae

Răspândită pe tot continentul african, pygeum este o plantă înaltă, veșnic verde, care trăiește la altitudini de peste 1 000 m. Trunchiul poate atinge diametrul de 1 m, iar frunzele sale sunt groase și tari ca pielea tăbăcită.

Părți utile

SCOARȚA

- Din scoarța de pygeum se prepară un extract care poate fi transformat în tablete.
- Ea mai este folosită la prepararea de infuzii.

scoarță uscată

Compuși activi

Printre compușii activi ai plantei se numără fitosterolii, precum betasitosterolul, care are efect antiinflamator asupra prostatei. Triterpenele pentaciclice au proprietăți descongestionante, iar substanțele numite alcooli lineari reduc nivelul prolactinei și blochează acumularea anumitor steroizi în prostată.

Utilizări medicinale

În secolul XVIII, băștinașii africani le-au arătat exploratorilor europeni cum să trateze „boala omului bătrân" cu un ceai făcut din pulbere de scoarță de pygeum. De atunci, au fost efectuate numeroase experimente asupra scoarței de pygeum, toate confirmând eficiența acesteia în tratarea problemelor prostatei.

Azi, pygeum este frecvent folosit în medicina franceză pentru tratarea adenomului de prostată, boală ce afectează până la jumătate dintre bărbații cu vârste cuprinse între 40 de 60 de ani și care se manifestă predominant prin dificultăți la urinare.

Studii farmacologice recente au arătat că pygeum se poate folosi pentru tratarea retenției de apă și a edemelor inflamatorii; crește elasticitatea vezicii urinare și stimulează secrețiile prostatei, modificându-i celulele.

Studii efectuate în 1995 au demonstrat că fitosterolii plantei au efecte antiinflamatorii și reduc edemele: compușii betasitosterol și acizii triterpenoizi pentaciclici par agenții principali.

În 1998, experimente clinice conduse în 3 laboratoare central-europene au arătat că planta ajută în cazurile de urinare excesivă noaptea și reduc alte simptome ale adenomului de prostată.

Avantajul prezentat de pygeum față de alte tratamente pentru prostată este acela că nu stimulează producția de estrogeni, care influențează funcția sexuală masculină. Administrat preventiv, pygeum protejează testiculele.

Cultivare

Potrivit climatelor ecuatoriale, pygeum este greu de cultivat în regiunile temperate.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Preparatele de pygeum trebuie administrate numai la recomandarea și prescripția unui specialist.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se administra copiilor.
- A nu se administra în sarcină.
- Nu este recomandat în cazul în care suferiți de hipertensiune.
- Unele persoane au prezentat greață, constipație și diaree în timpul tratamentului.
- A nu se administra fără sfatul unui specialist.

Răchitan *Lythrum salicaria* Lythraceae

Răchitanul este o frumoasă plantă perenă care crește pe soluri mlăștinoase. Poate atinge înălțimea de 1,5 m și poartă spice de flori neparfumate, colorate în roz-mov. A devenit populară ca plantă ornamentală. Nu trebuie confundată cu sălcioara, care arată cam la fel.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Tulpinile înflorite se recoltează când florile sunt complet deschise.
- Mănunchiurile de flori se atârnă cu capul în jos la uscat, în încăperi bine ventilate.
- Tulpinile uscate se mărunțesc sau se macină pulbere.
- Răchitanul este folosit la prepararea de decocturi și extracte lichide.

Compuși activi

Răchitanul este bogat în polifenoli, substanțe folosite în tratarea afecțiunilor venoase. Dintre aceștia, amintim flavonoidele, care ameliorează circulația prin tonifierea vaselor de sânge; antocianinele, pigmenți care mențin starea de sănătate a vaselor sangvine; și tanini, ale căror calități astringente cresc rezistența la infecții și care sunt eficienți în tratarea diareei.

Utilizări medicinale

Răchitanul are o lungă utilizare în medicina tradițională, în tratamentul diareei, iar extern, în vindecarea rănilor, a ulcerațiilor și a inflamațiilor ochilor. Azi, este folosit în principal în fitoterapie tot ca tratament al diareei, fiind adecvat și pentru copii. Experimentele i-au demonstrat eficacitatea, care a fost atribuită majoritar conținutului de tanini. Deoarece planta are și acțiune antivirală, este deosebit de benefică pentru cazurile de diaree de origine virală.

Studii finlandeze efectuate în 2000 au descoperit că răchitanul inhibă creșterea mai multor tipuri de bacterii, ca și a *Candidei albicans*, ciuperca responsabilă pentru apariția candidozei. O lucrare publicată în 1986 în *Journal of Ethnopharmacology* arată că planta poate scădea glicemia în cazul în care aceasta este foarte ridicată.

Polifenolii din răchitan pot fi un remediu util pentru problemele circulatorii, inclusiv pentru hemoroizi. Planta este prescrisă pentru menstrele abundente, sângerările intermenstruale, scurgerile vaginale și iritațiile vaginului.

Cultivare

Se plantează în sol umed sau nămolos, în locuri însorite sau ușor umbrite. Semințele se sădesc primăvara, la 13-18°C.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul diareei moderate**

  DECOCT: Puneți 10 g de plantă uscată la 1 l de apă. Fierbeți timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

- **În tratamentul tulburărilor motrice la copii, al diareei moderate la adulți și al problemelor circulatorii**

  EXTRACT LICHID: Copii – 10-15 picături la un pahar cu apă. Adulți – 1 linguriță în apă de 3 ori pe zi, timp de maximum 2 zile.

- **În tratamentul rănilor și eczemelor**

  TINCTURĂ ȘI LICHID DEZINFECTANT: Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au raportat efecte adverse sau fenomene toxice.

Ridiche neagră *Raphanus sativus niger* Cruciferae

Această legumă de grădină este o plantă bianuală și poate atinge înălțimea de 1 m. Specia neagră are o rădăcină pivotantă, voluminoasă, neagră pe exterior și albă în interior. Frunzele sunt aspre, adânc lobate și zimțate. Florile colorate în violet dechis cresc în mănunchiuri și sunt urmate de păstăi. Ridichea era cultivată de vechii egipteni și de romani.

Părți utile

RĂDĂCINA

- Planta se recoltează toamna, în perioada în care rădăcina conține cantitatea maximă de substanțe active.
- Apoi, rădăcinile sunt folosite la prepararea de extracte lichide sau solide.

Compuși activi

Rădăcina conține un ulei esențial bogat în compuși sulfurați cu miros dulce, numiți glucozinolați. Rafanina este de asemenea prezentă și are calități antiseptice. Planta conține vitamina C, grupul vitaminic B, minerale (calciu și arsenic) și zaharuri.

Utilizări medicinale

Ridichea neagră este utilizată de mult timp pentru tratarea afecțiunilor tractului gastrointestinal. Stimulează secreția biliară și poate combate indigestia. De asemenea, ea promovează peristaltismul intestinal și poate fi administrată în constipație.

Ridichea poate calma distensia abdominală.

În 2002, cercetători maghiari au administrat ridiche unor șoareci care primiseră o dietă bogată în grăsimi. Ei au descoperit că acești șoareci prezintă mai rar simptome de tipul balonării.

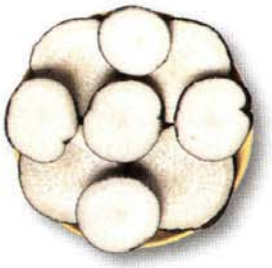
Datorită rafaninei din uleiul esențial, ridichea este capabilă să ucidă bacteriile, iar unele studii au indicat și o activitate antivirală a acesteia.

Ridichea este folosită de asemenea pentru tratarea arsurilor și iritațiilor minore ale pielii, precum eritemul de scutec.

Ridichea neagră este bogată în glucozinolați și, conform unui studiu american din 2002, consumul de legume care conțin glucozinolați poate fi asociat unei incidențe mai mici a cancerului.

Cultivare

Ridichea neagră crește în sol umed, bine drenat, în locuri însorite. Semințele se sădesc primăvara.



rădăcină

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor fluxului biliar și al constipației**

SUC DIN RĂDĂCINI PROASPETE: Beți 1 lingură de suc diluată într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

CAPSULE (100 mg de extract uscat): Luați 2 capsule dimineața, înainte de masă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Ridichea este contraindicată în cazurile de gastrită, ulcere gastrice, litiază biliară sau obstrucția ductelor biliare, deoarece poate avea efecte secundare neplăcute ca iritația mucoasei gastrice, pirozis și diaree.
- Compușii sulfurați din ridiche pot provoca inflamația tiroidei.
- Ridichea nu este recomandată persoanelor care suferă de afecțiuni tiroidiene.
- Cura cu ridiche nu trebuie să dureze mai mult de o lună fără întrerupere.

Rocoină *Stellaria media* Caryophyllaceae

Numele botanic al rocoinei, Stellaria media, *reflectă forma de stea a delicatelor ei flori albe, care se deschid la soare, dar se închid în zilele cu nori. Această plantă care se întinde cu rapiditate a fost naturalizată în multe regiuni temperate ale lumii. Este un invadator obișnuit al grădinilor, capabil să producă 5 generații de lăstari într-un singur an.*

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE, FRUNZELE ȘI TULPINILE

- Părțile aeriene proaspete, frunzele și tulpinile se storc pentru a obține un suc, numit sevă.
- Seva poate fi aplicată topic sau folosită la prepararea de creme și unguente.
- Frunzele și tulpinile proaspete se folosesc și la prepararea de cataplasme.
- Rădăcina altei specii, *Stellaria dichotoma* (Yin chai hu), este utilizată în medicina chineză pentru diminuarea febrei și pentru tratarea copiilor malnutriți.

Compuși activi

Rocoina este o sursă de vitamina A și C și de siliciu, un mineral. Acest conținut poate explica utilizarea tradițională a plantei ca tonic nutritiv și ca ingredient în salate. Planta conține și mucilagiu, saponine triterpenoide, cumarine, flavonoide, acizi carboxilici și carotenoizi.

Utilizări medicinale

Rocoina are o lungă istorie ca plantă medicinală, însă până acum există puține cercetări științifice care să explice complet acțiunile acesteia.

Este folosită în special topic, pentru vindecarea pielii pruriginoase și iritate, iar acest efect antiinflamator se poate datora conținutului de mucilagiu și saponine al plantei.

Indicațiile tradiționale ale plantei pentru uz topic sunt eczema, psoriazisul, urticaria, erupțiile cutanate, furunculele, arsurile și ulcerele cu vindecare lentă (inclusiv cele varicoase). Se folosește de asemenea pentru tratarea hemoroizilor și este suficient de blândă pentru alergia la scutec a bebelușilor. Uneori, infuzia de rocoină se adaugă în apa de baie pentru ușurarea durerii și a inflamației bolilor reumatice.

Intern, seva de rocoină (sucul proaspăt al plantei) este prescrisă pentru tratarea ulcerelor gastrointestinale, a tusei și ca stimulent digestiv ușor.

A mai fost folosită ca tonic nutritiv pentru oboseală și pentru lipsa de energie.

Cultivare

Rocoina preferă solurile umede și tolerează atât lumina, cât și umbra. Se cultivă din semințe, care pot fi plantate în oricare perioadă a anului. Dacă nu este irigată corespunzător, planta poate muri în timpul verilor prea calde.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul pruritului, eczemei, psoriazisului, ulcerelor varicoase, al alergiei la scutece, al hemoroizilor, arsurilor și furunculelor**

SEVĂ/CREMĂ/UNGUENT: Aplicați de 2-3 ori pe zi, sau conform instrucțiunilor de pe etichetă.

CATAPLASMĂ: Mărunțiți 200 g de frunze și tulpini proaspete, spălate, și amestecați-le cu suficientă apă clocotită pentru a face o pastă. Întindeți pasta pe o bucată de tifon sau de bumbac și aplicați-o pe piele, după ce ați răcit cataplasma. Pentru a preveni iritarea de la cataplasmă, ungeți pielea cu puțin ulei de măsline înainte de a o aplica.

- **În tratamentul ulcerelor gastrointestinale și pentru calmarea tusei**

SEVĂ: 1-2 ml de 3 ori pe zi, sau conform prescripției specialistului.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu depășiți doza recomandată, deoarece planta poate provoca diaree și vărsături.
- Nu se recomandă administrarea internă în timpul sarcinii și alăptării.
- Uzul topic poate fi urmat de reacții alergice (erupții).

Roiniță *Melissa officinalis* Lamiaceae **Numită și** Melisă

Această plantă perenă este originară din estul regiunii mediteraneene, iar acum crește în stare sălbatică în toată Europa. Tulpinile sunt verticale și formează pâlcuri dese, care ating înălțimi de circa 70 cm. Planta este acoperită de păr și are o aromă puternică de lămâie. Frunzele ovale și ascuțite au vene proeminente. Florile albe sau roz cresc la articulația frunzelor cu tulpina, iar fructele sunt mici și brune.

Părți utile

FRUNZELE

- După recoltare, din iulie până în septembrie (când se deschid florile), frunzele se usucă la aer.
- Roinița se folosește în special la prepararea de infuzii și capsule cu pulbere. Planta poate fi procesată pentru a se obține un ulei esențial.
- Planta intră în mod tradițional în componența unor lichioruri precum Benedictine.

Compuși activi

Roinița conține flavonoide, tanini și acizi fenolici, inclusiv rozmarinic. Este prezentă și o cantitate mică de ulei esențial, compus mai ales din citrali și, datorită procentului foarte mic, este unul dintre cele mai scumpe uleiuri.

Utilizări medicinale

Roinița este prescrisă adesea pentru tratarea problemelor intestinale precum digestia leneșă, aerofagia, eructația persistentă și flatulența. Experimentele au demonstrat capacitatea plantei de a calma spasmele gastrice și de a ajuta digestia. În 2001, un studiu german a descoperit că preparatele din plante care conțin roiniță ameliorează simptomele dispepsiei.

Planta este utilizată și pentru tratarea tulburărilor minore de somn, a nervozității și a depresiei ușoare. În aceste scopuri se combină cu alte plante, precum florile de tei, păducelul și passiflora. Un studiu spaniol publicat în 2001 consemnează utilizarea roiniței pentru tratarea ADHD (tulburare hiperactivă cu deficit de atenție) la copii. Cercetări mai vechi au demonstrat activitatea antivirală a roiniței în tratamentul herpesului.

frunze uscate

Cultivare

Se plantează în sol umed, în locuri însorite sau ușor umbrite. Atât semințele, cât și butașii pot fi plantați toamna sau primăvara.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive, al nervozității, depresiei și al tulburărilor hipnice ușoare**

INFUZIE: Puneți 2-3 g de frunze uscate la o cană de apă clocotită, apoi strecurați. Beți o cană la prânz și o cană seara, după masă.
CAPSULE (200 mg de pulbere): Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese. Copiii trebuie să ia 2 capsule pe zi.
EXTRACT SOLUBIL: Puneți 50 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Este bine ca o cură de roiniță să nu fie prea îndelungată (1-3 luni), deoarece poate reduce activitatea hormonală a glandelor sexuale.

Romaniță

Matricaria recutita, în trecut *Chamomilla recutita* Compositae/Asteraceae

Numită și Mușețel mare. *Răspândită pe toată suprafața Europei, romanița crește în stare sălbatică pe câmpuri și pe marginea drumurilor; este de asemenea cultivată în grădini. Ajunge la înălțimi de aproximativ 40 cm, iar florile ei, asemănătoare cu margaretele, au un miros aromat.*

Părți utile

FLORILE

- Romanița crește în stare sălbatică, dar poate fi și cultivată.
- Florile se recoltează când sunt complet deschise, apoi se usucă.
- Florile uscate au miros puternic și gust amar.
- Planta se folosește la prepararea de infuzii, capsule și loțiuni. Intră și în componența multor preparate farmaceutice și a unor produse pentru îngrijirea pielii și a părului.

Compuși activi

Gustul amar al mușețelului mare se datorează substanțelor numite lactone sesquiterpenice. Uleiul lui esențial conține azulene, bisaboli și flavonoide. Acești compuși activi îi conferă plantei proprietățile antiinflamatorii, antispastice și relaxante asupra mușchiului neted, în special al tractului digestiv.

Utilizări medicinale

Romanița a fost folosită timp de secole ca plantă medicinală, în special pentru afecțiuni digestive. Ea este, de asemenea, un sedativ ușor, calmând sistemul nervos. Uleiul esențial are efect antiinflamator asupra mucoaselor: inhalațiile cu infuzie de romaniță ajută la calmarea sinuzitei și a astmului.

În 1979, cercetători germani au descoperit că bisabolul este antiinflamator, iar în 1983, cercetători francezi au demonstrat efectele antivirale ale plantei împotriva virusurilor poliomielitei și herpesului.

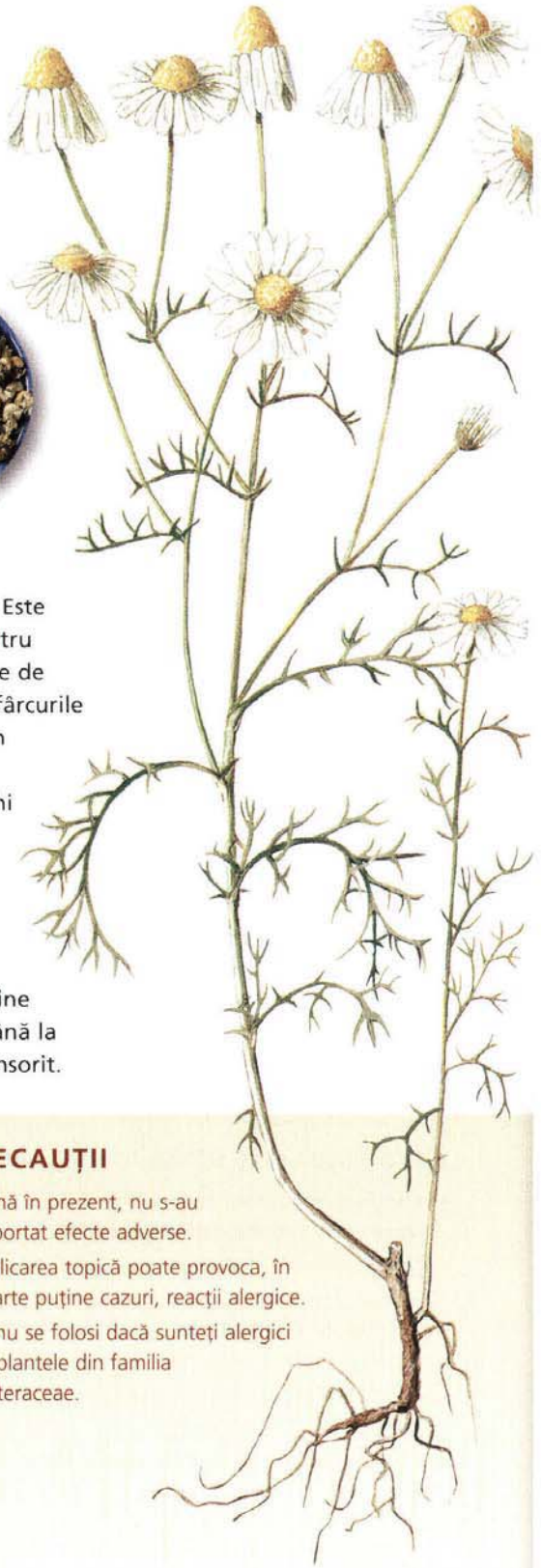
Proprietățile antiinflamatorii și antispastice ale plantei sunt un bun remediu pentru durerile de stomac și pentru durerile menstruale. Mușețelul mare are efect benefic asupra balonării. Extern, crema cu romaniță tratează infecțiile pielii și

flori uscate

ajută vindecarea. Este recomandată pentru eczeme, dermatite de scutec și pentru sfârcurile crăpate. Intră și în compoziția unor loțiuni pentru ochi și a unor ape de gură antiseptice.

Cultivare

Sădiți semințele pimăvara în sol bine drenat, neutru până la acid, într-un loc însorit.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul spasmelor gastrice sau intestinale, al aerofagiei, al digestiei lenețe, al durerilor menstruale și al insomniei**

  INFUZIE: Puneți 1 pliculeț de 5-8 g la o cană de apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

- **În tratamentul afecțiunilor pielii, al iritațiilor oculare, pentru igiena orală**

  UNGUENTE, LOȚIUNI PENTUR OCHI, PASTILE, APE DE GURĂ: Utilizați conform instrucțiunilor.

- **În tratamentul sinuzitei și astmului**

  INHALAȚII: Faceți o infuzie conform indicațiilor de mai sus și inhalați aburii degajați.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au raportat efecte adverse.
- Aplicarea topică poate provoca, în foarte puține cazuri, reacții alergice.
- A nu se folosi dacă sunteți alergici la plantele din familia Asteraceae.

Rostopască *Chelidonium majus* Papaveraceae **Numită și** Negelariță

Răspândită pe terenurile virane, în gardurile vii și în zonele umede precum șanțurile, rostopasca poartă flori mici, galbene, din aprilie până în iulie. Întreaga plantă este acoperită de perișori mici și țepoși. Dacă zdrobiți tulpina sau rădăcina, va curge un suc portocaliu întunecat.

Părți utile

ÎNTREAGA PLANTĂ, INCLUSIV RĂDĂCINA

- Planta se scoate din pământ și se usucă în perioada de înflorire.
- Rostopasca este folosită rareori în infuzii ca atare, de obicei se amestecă și cu alte plante precum păpădia și turmericul.
- Extractul uscat de rostopască este condiționat în capsule.
- Sucul portocaliu se folosește proaspăt.

Compuși activi

Compușii activi sunt alcaloizii. Cel mai important și mai răspândit este protopina, un antispastic. Rădăcina mai conține chelidonină, alt alcaloid antispastic care scade și tensiunea arterială. În plus, rostopasca conține acizi organici și carotenoizi.

Utilizări medicinale

În medicina tradițională asiatică, rostopasca este folosită pentru calmarea sistemului nervos. Sucul este un remediu tradițional pentru îndepărtarea negilor. Azi, planta este prescrisă din ce în ce mai frecvent pentru afecțiuni hepatice.

Acțiunea antispastică a plantei poate ușura spasmele sistemului digestiv superior și alte probleme digestive.

Rostopasca acționează împotriva bacteriilor și a virusurilor. În 2002, cercetători coreeni au lansat posibilitatea ca această plantă să fie folosită ca agent anticanceros.

Studii *in vitro* efectuate în Germania în 1996 sugerează că rostopasca ar putea avea un rol în tratamentul bolilor sistemului nervos. Planta este un analgezic și sedativ ușor; poate fi utilă în tratarea durerilor reumatice.

părți aeriene uscate

Cultivare

Rostopasca crește bine în soluri umede și tolerează atât soarele, cât și umbra. Nu trebuie plantată în grădini unde se pot juca copii sau unde cultivați plante pentru casă.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Preparatele din rostopască trebuie administrate intern doar cu avizul unui specialist în medicina plantelor**
- **În tratamentul afecțiunilor pielii precum negii, herpesul și eczemele**

SUC PROASPĂT: Aplicați pe zona afectată de 1-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Rostopasca este otrăvitoare în cantități mari și poate provoca greață și dizenterie: Nu se administrează decât sub supraveghere de specialitate.
- A se evita în sarcină și alăptare.
- A se evita în cazul hipotensiunii arteriale.
- A nu se administra copiilor.
- Limitați durata unei cure la 2 săptămâni.

Roua-cerului *Dosera rotundifolia* Droseraceae

Mică plantă acvatică, roua-cerului a devenit din ce în ce mai rară în unele țări. Poate fi găsită vara, în câmpiile de turbă umede. Planta se hrănește cu insecte. Frunzele, culcate pe pământ, sunt acoperite cu perișori fini, roșii, care prind insectele. Fiecare perișor are la vârf o glandă cu lichid care arată ca o picătură de rouă, de aici vine numele plantei.

Părți utile

ÎNTREAGA PLANTĂ

- Roua-cerului se recoltează din iunie până în septembrie, când înflorește.
- Poate fi folosită proaspătă.
- Poate, de asemenea, fi uscată și transformată în pulbere, pentru a se prepara infuzii și tincturi.
- Roua-cerului este combinată adesea cu alte plante care ușurează tusea.

Compuși activi

Roua-cerului conține naftaquinone, printre care plumbagina, cu acțiune antispastică și antibacteriană. Planta conține și flavonoide care îmbunătățesc circulația prin tonifierea vaselor sangvine, tanini astringenți cu efect antioxidant, antibacterian și antiinflamator, precum și mucilagiu, care descongestionează mucoasele inflamate.

părți aeriene uscate

Utilizări medicinale

Ceaiul de roua-cerului este folosit de mult timp în medicina tradițională europeană pentru tratarea afecțiunilor pulmonare și a tusei uscate. Compusul său activ cel mai important este plumbagina, cu efect antispastic, mai ales asupra tractului respirator și a celui intestinal. Acest efect a fost demonstrat printr-o serie de cercetări efectuate în Elveția, în 1993.

Planta are, de asemenea, acțiuni calmante și expectorante, de aceea este prescrisă pentru tratarea unor afecțiuni ale aparatului respirator precum bronșita și tusea convulsivă, tusea nervoasă și alte probleme care provoacă secreția unui mucus vâscos.

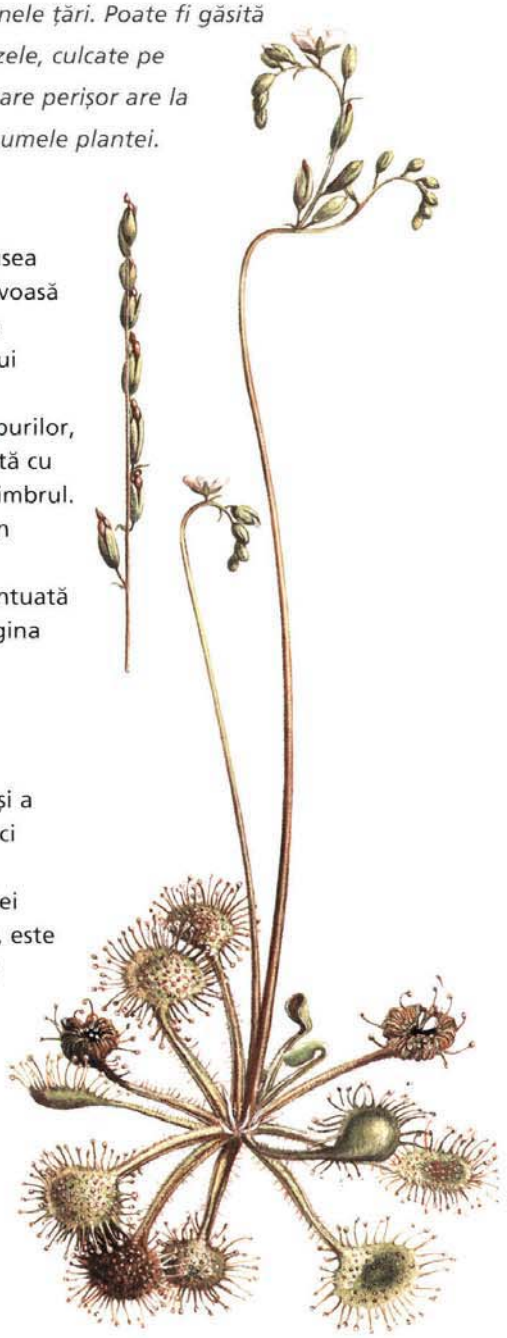
La prepararea siropurilor, este adesea combinată cu alte plante precum cimbrul.

Utilitatea plantei în tratarea infecțiilor respiratorii este accentuată de faptul că plumbagina inhibă proliferarea germenilor de tipul streptococului, stafilococului și pneoumococului, ca și a unor tipuri de ciuperci patogene.

Extern, sucul plantei proaspete, netratate, este utilizat ca tratament împotriva negilor.

Cultivare

Roua-cerului poate fi cultivată din semințe. Pentru o dezvoltare optimă, trebuie să fie plantată în locuri umede și însorite.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul bronșitei, tusei uscate sau nervoase și al tusei convulsive**

  INFUZIE: Adăugați 1-2 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

- **În tratamentul negilor**

  SUC PROASPĂT: Aplicați direct pe negi, de 1-2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Roua-cerului poate irita pielea și mucoasele.
- Poate provoca greață și diaree sangvinolentă.
- A nu se administra pe stomacul gol.
- Combinată cu alte ingrediente, prezintă risc mare de efecte adverse.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Rozmarin *Rosmarinus officinalis* Lamiaceae

În Evul Mediu, rozmarinul, simbol al dragostei și fidelității, era împletit în cununa miresei și împărțit nuntașilor. Rozmarinul este un arbust stufos, aromat, veșnic verde, care se găsește în tot bazinul mediteraneean. Spicele de flori colorate în albastru-deschis sau lila se deschid în mai și iunie. Ele conțin un ulei esențial care intră în compoziția apei de colonie.

Părți utile

FLORILE ȘI FRUNZELE

- Florile se recoltează când sunt total deschise, apoi se usucă.
- Frunzele veșnic verzi pot fi recoltate în orice perioadă a anului.
- Frunzele se opăresc, apoi se usucă.
- Rozmarinul este folosit la prepararea de infuzii, tincturi și a unui ulei esențial.

Compuși activi

Rozmarinul conține multe principii active. Flavonoidele sunt stimulente și antioxidanți; fenolii – mai ales acidul rozmarinic – sunt antiseptici și reduc inflamațiile; taninii astringenți luptă împotriva infecțiilor; s-a arătat că rozmarinul are proprietăți analgezice și stimulatoare. Uleiul volatil are aromă acutită, stimulatoare, printre compușii săi numărându-se cineolul și camforul.

frunze uscate

Utilizări medicinale

Flavonoidele din rozmarin stimulează circulația prin tonifierea capilarelor și prin ameliorarea fluxului sangvin venos – beneficii care justifică utilizarea tradițională a rozmarinului pentru îmbunătățirea memoriei și a concentrației, pentru tratarea durerilor de cap și pentru stimularea creșterii părului.

Planta ușurează digestia, și este prescrisă pentru probleme precum dispepsia, crampele gastrice, aerofagia și constipația.

Studii efectuate pe animale în 1987 au descoperit că rozmarinul crește secreția biliară, importantă pentru digestia grăsimilor. O lucrare publicată în 1995 a arătat că planta are efect diuretic și acțiune detoxifiantă hepatică.

Rozmarinul este un antiinflamator eficient. Are calități antibacteriene și expectorante, putând fi folosit în tratarea infecțiilor tractului respirator. Este și un tonic bun pentru persoanele care suferă de fatigabilitate.

Extern, uleiul esențial de rozmarin se diluează cu un ulei excipient, precum cel de floarea-soarelui, și se folosește ca masaj pentru tratarea durerii musculare, a sciaticii și a durerilor și inflamațiilor reumatice. Infuzia adăugată în apa de baie este benefică în cazul reumatismului. Extractul de rozmarin stimulează foliculii de păr și circulația scalpului; se aplică pe cap pentru prevenirea alopeciei premature. Calitățile lui antiseptice și astringente îl fac util în tratamentul mătreții.

Cultivare

Rozmarinul se cultivă din butași. Odată ce aceștia au prins rădăcini, se plantează într-un loc luminos și cald, ideal pe un sol nisipos.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul dispepsiei, crampelor gastrice, constipației și al infecțiilor tractului respirator**

  INFUZIE: Puneți 2-4 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită, acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, după mese.

- **În tratamentul reumatismului**

  INFUZIE: Puneți 50 g de plantă la 1 l de apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 30 de minute, apoi adăugați lichidul în apa de baie.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se ingera uleiul esențial.
- A nu se administra copiilor.
- Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să consume mai mult rozmarin decât este în mod normal prezent în dietă.

Rubarbă

Rheum palmatum Polygonaceae **Numită și** Rubarbă chinezească

Originară din nord-estul Asiei, această specie de rubarbă – spre deosebire de varietatea de grădină, mai cunoscută – este folosită ca remediu. Plantă ierboasă înaltă, ea are peţiole cărnoase şi frunze mari, palmate şi zimţate. Mănunchiuri răsfirate de flori în formă de stea, colorate în alb, verde sau roşu, apar în iulie şi august, urmate de fructe uscate, cu aripioare. Doar rizomul voluminos are valoare medicinală.

Părţi utile

RIZOMUL

- Deşi planta este cultivată în Europa, rizomii folosiţi în medicina naturistă sunt importaţi din China şi Coreea.
- Rizomii plantelor cu vârste cuprinse între 6 şi 10 ani se recoltează toamna.
- Rizomul uscat este folosit la prepararea de infuzii, decocturi, tincturi şi pulberi, sau se vinde mărunţit.

rizomi uscaţi

Compuşi activi

Compuşii rubarbei chinezeşti responsabili pentru acţiunea ei laxativă sunt derivaţii antracenici, majoritare în rizomul uscat fiind glicozidele antrachinonice. Sunt deopotrivă prezenţi taninii şi flavonoidele.

Utilizări medicinale

Rubarba este un laxativ extrem de eficient, deşi se ştie că, uneori, dozele foarte mici pot produce constipaţie. Numeroase studii au demonstrat că planta stimulează musculatura intestinală, crescând absorbţia apei şi a electroliţilor. Totuşi, preparatele din rubarbă nu trebuie folosite mai mult de 10 zile consecutiv, deoarece există pericolul apariţiei unor afecţiuni induse de efectul laxativ, precum colita, diareea, dezechilibrul hidroelectrolitic şi hipokaliemia (scăderea nivelului de potasiu din sânge).

Studii recente efectuate în China au arătat că preparatele din rubarbă pot ajuta la detoxifierea organismului prin eliminarea ureei şi a altor metaboliţi azotaţi de excreţie. Se pare că acest efect se datorează acţiunii directe a plantei asupra rinichilor, deoarece şi alte studii au demonstrat că planta poate limita inflamaţia din cazurile de insuficienţă renală cronică.

Cercetători chinezi au consemnat faptul că planta poate inhiba lanţul de reacţii din organism care duce la vazoconstricţie.

Rubarba este folosită de asemenea pentru stimularea apetitului şi ameliorarea digestiei, ca şi pentru tratarea afecţiunilor hepatice şi biliare şi a inflamaţiilor şi infecţiilor orale.

Cultivare

Rubarba chinezească poate fi cultivată din seminţe care se sădesc la sfârşitul iernii, sau din butaşi sădiţi la sfârşitul toamnei. Preferă solurile umede, bine drenate, bogate în humus, precum şi locurile însorite.

PREPARARE ŞI DOZAJ

- **În tratamentul constipaţiei**

  DECOCT: Fierbeţi 20 g de rubarbă uscată sau 40 g de plantă proaspătă în 750 ml de apă şi lăsaţi la foc mic până când lichidul scade până la 500 ml. Luaţi 50-100 ml seara, devreme.

- **În tratamentul lipsei apetitului**

  DECOCT: Luaţi 10 ml de decoct (*vezi* mai sus) de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAŢI LA MEDIC

PRECAUŢII

- Rubarba chinezească nu trebuie administrată simultan cu alte laxative; şi se recomandă combinarea tratamentului cu exerciţii fizice şi ajustări ale dietei.
- Persoanele care suferă de obstrucţii intestinale, artrită, boli renale sau probleme urinare trebuie să evite rubarba.
- Planta nu este recomandată ca laxativ copiilor cu vârste între 10 şi 15 ani şi este strict interzisă copiilor sub 10 ani.
- Nu este recomandată în sarcină şi alăptare.
- Persoanele cu istoric de alergii trebuie să fie atente când folosesc preparate din rubarbă, în cazul în care au sensibilitate la această plantă.

Salcie *Salix alba* Salicaceae

Acest arbore cu frunze căzătoare se remarcă prin ramurile sale grațioase care poartă frunze mătăsoase, în formă de lance. Atinge înălțimi de 10-15 m și se găsește răspândit în toată Europa, în locurile umede, mai ales pe malurile râurilor. Florile sunt mâțișori care apar primăvara. Ramurile tinere și suple sunt folosite tradițional ca material pentru garduri sau coșuri.

Părți utile

SCOARȚA

- Scoarța se recoltează în martie, de pe ramurile tinere tăiate de la copaci cu vârste cuprinse între 2 și 5 ani.
- Scoarța se mărunțește sau se macină pentru a fi utilizată la prepararea de decocturi.
- Ea poate fi transformată în capsule cu pulbere, tincturi și extracte lichide, adesea în combinație cu alte plante antiinflamatorii precum ghearadiavolului și coacăzul negru.

scoarță uscată

Compuși activi

Scoarța de salcie conține salicină, pe care organismul o convertește în alcool salicilic și apoi în cunoscutul agent antiinflamator, acidul salicilic (o formă naturală a aspirinei). Scoarța conține de asemenea flavonoide și proantocianidine (tanini condensați) care sunt cunoscute pentru proprietățile lor astringente și de cicatrizare a rănilor.

Utilizări medicinale

Scoarța de salcie combate inflamația, reumatismul, durerile generale, durerile de cap și febra.

Un grup de cercetători japonezi au efectuat în 2002 o serie de experimente prin care au demonstrat că acidul salicilic (produs prin conversia intestinală a salicinei) reduce febra, fără a irita stomacul.

Scoarța de salcie are și efecte antiseptice și este utilizată extern pentru tratarea rănilor și a ulcerațiilor. Ea a fost folosită și în cazurile de diaree și de infecții intestinale. Datorită acțiunii antipiretice, este recomandată de asemenea în tratamentul gripei.

Un studiu efectuat în Germania, în 2001, a descoperit că salcia exercită un efect analgezic moderat asupra persoanelor care suferă de osteoartrită.

Cultivare

Preferă solurile umede și locurile însorite. Salcia va ocupa mult spațiu într-o grădină mică.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul febrei, gripei, durerilor de cap, durerilor generale și reumatismului**

DECOCT: Puneți 1-3 g de scoarță la o cană cu apă. Fierbeți timp de 10 minute și strecurați. Beți câte o cană de 3 ori pe zi, înainte de mese.

CAPSULE (200 mg de pulbere de scoarță): Luați 2-4 capsule de 3 ori pe zi, cu apă.

TINCTURĂ: Puneți 40 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Administrată în doze mari, salcia poate provoca greață, disconfort gastrointestinal, amețeală și erupții cutanate.
- Scoarța de salcie nu este recomadată femeilor însărcinate sau care alăptează, persoanleor care suferă de astm, ulcere gastrice, diabet sau afecțiuni hepatice și renale.
- Persoanele alergice la salicilați trebuie să evite salcia.
- Nu trebuie administrată în combinație cu diuretice, antihipertensive sau anticoagulante sau cu antiinflamatoare nesteroidiene.
- Uzul excesiv al decoctului poate provoca abcese bucale.

Salvie / Șerlai *Salvia officinalis* și *S. sclarea* Lamiaceae

Originară din bazinul mediteraneean, salvia (jalețul de grădină) este un arbust lemnos aromatic. Frunzele sale mici sunt groase și pufoase. Șerlaiul arată diferit, având frunze mai mari, dar are proprietăți medicinale asemănătoare. Negustorii germani de vin obișnuiau să adauge extract de șerlai la vinurile de Rin pentru a le îmbogăți aroma, iar uleiul lui esențial este folosit în industria parfumurilor.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele se recoltează vara, înainte de apariția mugurilor de flori, sau toamna.
- Ele se usucă în încăperi întunecate.
- Ambele tipuri de salvie produc un ulei esențial aromat.
- Salvia este folosită la prepararea de infuzii, decocturi, extracte lichide și tincturi. Pulberea de salvie se găsește sub formă de capsule.

frunze uscate

Compuși activi

Frunzele salviei comune conțin flavonoide – antioxidanți care ameliorează circulația, fenoli precum acizii cofeinic și rozmarinic și tanini cu proprietăți antimicrobiene și antiinflamatorii.

Compușii principali ai uleiului esențial de salvie sunt tujonele, terpenele, cineolul și camforul. Uleiul de șerlai are un miros asemănător cu cel al ambrei și conține acetat de linalil și linalool.

Utilizări medicinale

Salvia suprimă transpirația, mai ales pe cea nocturnă, ameliorează bufeurile și alte simptome ale menopauzei. Ambele specii sunt prescrise pentru afecțiuni digestive precum indigestia și aerofagia. Salvia este și tonică, ajutând la combaterea oboselii. Teste *in vivo* publicate în *Planta Medica* în 1988 au descoperit că uleiul de salvie este antispastic, fiind benefic în cazul durerilor menstruale și al crampelor gastrice. Cercetători de la Middlesex University și de la King's College din Londra au studiat posibilele avantaje ale tratamentului cu salvie în boala Alzheimer.

Administrată extern, infuzia concentrată de plantă proaspătă poate fi folosită pentru garagră sau ca apă de gură antiseptică.

Cultivare

Salvia crește cu ușurință din butași. Se plantează în soluri bine drenate, neutre, în locuri însorite.

Salvie

Șerlai

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive, oboselii și al transpirațiilor nocturne**

  INFUZIE: Puneți 20 g de frunze uscate de salvie sau de șerlai la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute și strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

  CAPSULE (300 mg): Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul inflamațiilor gingiilor și gâtului**

  APĂ DE GURĂ, GARGARĂ: Faceți o infuzie și folosiți-o la nevoie.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Frunzele de salvie nu trebuie folosite pe perioade lungi de timp.
- Uleiul esențial nu trebuie administrat intern.
- A nu se administra copiilor.
- A nu se administra în sarcină.
- Salvia poate interfera cu terapia hipoglicemiantă și anticonvulsivă.

Santal *Santalum album* Santalaceae

Arbore mic, răspândit mai ales în India, santalul este sursa unui prețios ulei folosit la fabricarea parfumurilor, a săpunurilor și a tămâii. Uleiul de santal este folosit din vechime pentru purificarea și parfumarea aerului din încăperi: dacă este ars sub formă de bețișoare sau într-un vas, răspândește o aromă dulce și liniștitoare. Lemnul este foarte prețuit de sculptori.

Părți utile

MIEZUL TRUNCHIULUI

- Partea centrală a tulpinii este gălbuie și are aromă discretă.
- Lemnul poate fi recoltat în orice perioadă a anului, dar e preferabil vara.
- Pulberea de lemn de santal este folosită în industria parfumurilor și pentru prepararea de capsule, infuzii, decocturi și extracte uscate pentru aromaterapie.
- Uleiul esențial intră în compoziția multor creme și balsamuri.

Compuși activi

Santalul conține un pigment numit santalen, care îi conferă culoarea. Uleiul esențial este bogat în terpene – mai precis, santalol – care îi dau o aromă plăcută și par a avea proprietăți sedative. Lemnul de santal conține rășini, care au acțiune antiseptică și antifungică și stimulează sistemul imun în

bucăți de miez de trunchi

lupta împotriva infecțiilor. Taninii săi astringenți au proprietăți antioxidante, antibacteriene și antiinflamatorii.

Utilizări medicinale

Uleiul esențial de santal era folosit pentru tratarea gonoreei, cistitelor și a altor infecții urinare. Era prescris și în cazul afecțiunilor cutanate și al acneei. În medicina tradițională chineză, uleiul de santal este considerat sedativ.

Azi, cele mai multe infecții genito-urinare sunt tratate cu antibiotice. Totuși, specialiștii în plante prescriu santalul ca diuretic, pentru combaterea retenției de apă și a edemelor membrelor inferioare. Și practicienii chinezi tradiționali îl utilizează ca analgezic pentru durerile gingivale, dentare, pentru problemele gastrice și migrene.

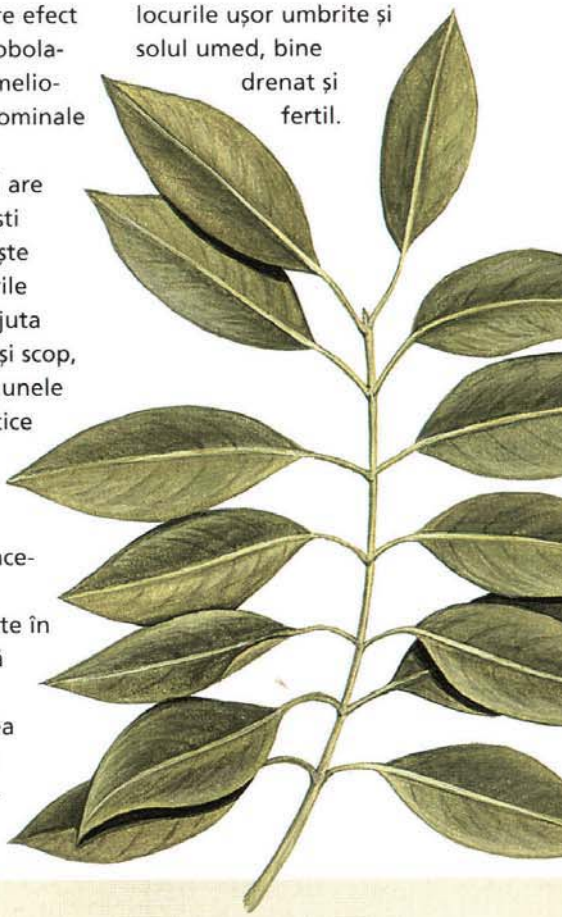
Studii japoneze publicate în 2000 au descoperit că terpena santalol are efect analgezic asupra șobolanilor. Se pare că ameliorează durerile abdominale și toracice.

Aroma de santal are renumele de a liniști mintea și se folosește adesea în mânăstirile budiste pentru a ajuta meditația; în același scop, este utilizată și de unele comunități monastice britanice.

Este posibil ca santalul să aibă proprietăți anticancerigene: cercetări americane efectuate în 1997 au sugerat că uleiul de santal ar încetini dezvoltarea tumorilor pielii. El inhibă și proliferarea virusurilor.

Cultivare

Santalul, rareori cultivat în afara tropicelor, este parazit și are nevoie de un arbore în imediata apropiere, pe care să-și fixeze rădăcinile. Preferă locurile ușor umbrite și solul umed, bine drenat și fertil.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor abdominale și toracice**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați pe zonele afectate.

- **În tratamentul infecțiilor pielii**

  ULEI ESENȚIAL: Diluați câteva picături de ulei esențial în 180 ml de apă și aplicați pe zonele afectate de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu administrați intern uleiul esențial de santal decât la indicația unui specialist și nu mai mult de 6 săptămâni.
- Administrarea internă nu este recomandată persoanelor cu afecțiuni renale, copiilor sau femeilor însărcinate sau care alăptează.

lemn

Schinduf *Trigonella foenum-graecum* Fabaceae

Originar din împrejurimile Mării Negre, schinduful este o plantă anuală, cultivată acum și în India, nordul Africii și Statele Unite. Atinge înălțimi de aproximativ 50 cm și este puternic aromat. Frunzele lui sunt ovale, iar florile triunghiulare, colorate de la galben la violet puternic. Păstăile lungi și curbate conțin multe semințe maronii, folosite în bucătăria indiană, în compoziția curry-ului.

Părți utile

SEMINȚELE

- Păstăile cu semințe se culeg când sunt coapte, în august și septembrie.
- Păstăile se aruncă, iar din semințe se prepară extract lichid sau tinctură, sau se macină și se vând sub formă de tablete sau pulbere.

semințe uscate

Compuși activi

Compusul cel mai important al schindufului este mucilagiul, o fibră solubilă care absoarbe apa, transformându-se într-un fel de gelatină. Semințele conțin și cumarine, saponine steroidale (cu efect asemănător cu al hormonilor), un ulei volatil care le conferă aroma specifică și alcaloizi.

Utilizări medicinale

Schinduful are efect tonic care ajută la combaterea oboselii și scurtează perioada de convalescență. Și, pentru că este bogat în mucilagiu, care acoperă mucoasele, protejându-le de iritanți, ușurează afecțiunile digestive. Mucilagiul dă volum scaunului și lubrifiază intestinul, calmând constipațiile dureroase.

În 2001, cercetători diabetologi din Jaipur, India, au remarcat faptul că schinduful scade glicemia pacienților cu diabet zaharat de tip II, reducând rezistența la insulină și eliminând trigliceridele în exces din sânge.

Un studiu indian publicat în 2002 în *Journal of Ethnopharmacology* a demonstrat efectul antiulceros pe care îl au semințelor de schinduf. Specialiștii în medicina plantelor prescriu schinduf pentru tratarea anorexiei, dar, pe de altă parte, efectele lui de creștere a volumului pot ajuta în curele de slăbire, producând senzația de sațietate.

Fibrele și saponinele din plantă reduc nivelul sangvin al colesterolului și lipidelor, în timp ce calitățile ei hormonale se pare că acționează împotriva scăderii virilității.

Extern, cataplasmele cu schinduf reduc inflamațiile cutanate și durerile.

Cultivare

Plantați semințele în sol fertil, bine drenat, într-un loc însorit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul oboselii și al pierderii în greutate**

  PULBERE: Luați câte 2 g în puțină apă, de 3 ori pe zi.
  TINCTURĂ (1:3 în alcool 25%): Puneți 20 de picături în puțină apă rece. Se recomandă de 3 ori pe zi (soluția are gust amar).
  TABLETE (500 mg): Luați câte 1 tabletă de 4 ori pe zi.

- **În tratamentul inflamațiilor pielii**

  CATAPLASMĂ (cu pulbere): Aplicați pe zona afectată, schimbând compresa la fiecare 3-4 ore.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Schinduful nu este toxic, fiind considerat extrem de sigur.
- El conține compuși steroidieni și nu trebuie administrat copiilor înainte de pubertate.
- Femeile însărcinate sau care alăptează nu trebuie să consume schinduf în doze mai mari decât cele prezente în mâncare.

Schisandra *Schisandra chinensis* Schisandraceae **Numită și** Viță chinezească

Originară din nord-estul Chinei, schisandra este o plantă lemnoasă agățătoare. Florile roz și parfumate sunt urmate de fructe mici și roșii, cunoscute în medicina tradițională chineză drept „fructul cu cinci arome". Aceste arome corespund organelor importante din corpul uman: acru pentru ficat, amar pentru inimă, dulce pentru splină, picant pentru plămâni și sărat pentru rinichi.

Părți utile

FRUCTELE

- Fructele se recoltează toamna, când sunt coapte.
- Ele se usucă și sunt folosite la prepararea de pulberi, extracte uscate și tincturi.

Compuși activi

Schisandra conține mai mulți compuși, printre care se numără uleiul esențial, fenolii și lignanii. Cei activi sunt derivații lignanici, cu presupus efect protector împotriva cancerelor de prostată, colon și sân.

Utilizări medicinale

Schisandra era prețuită de femeile chineze ca tonic pentru păstrarea tinereții. Cercetări recente sugerează că fructele pot avea un important efect protector împotriva anumitor forme de cancer și acțiune de vindecare și detoxifiere la nivel hepatic. Cercetătorii se concentrează asupra acțiunii lignanilor. Aceștia sunt considerați adesea doar niște simple fibre, dar sunt și fitoestrogeni – compuși ai plantelor cu activitate asemănătoare cu a estrogenilor și cu proprietăți anticancerigene.

În 1992, cercetători japonezi au demonstrat că un lignan izolat din schisandră protejează împotriva inflamației și a dezvoltării tumorale induse chimic.

S-a arătat că schisandra stimulează regenerarea și detoxifierea hepatică. În 2002, cercetări efectuate în China au confirmat acest lucru, demonstrând că planta protejează împotriva oxidării lipidelor în ficat. În cadrul acelorași cercetări, s-a observat că extractul crește capacitatea de concentrare și memorare.

fructe uscate

Cultivare

Pentru obținerea fructelor trebuie cultivate atât plante mascule, cât și femele. Plantele cresc bine în sol bogat, bine drenat, cu rădăcinile la umbră și vârfurile la soare.

fructe

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul hipercolesterolemiei**
- **Pentru protejarea celulelor și a mușchilor**

PULBERE: Luați 3-9 g pe zi divizate în 3 doze mici.
EXTRACT USCAT: Luați 1-3 g pe zi, divizate în 3-6 doze mai mici.
TINCTURĂ: Puneți 20-40 de picături într-un pahar cu apă. Luați această doză de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în acest moment, nu s-au raportat efecte secundare sau fenomene toxice.
- Totuși, pentru că planta este utilizată în tratamentul unor afecțiuni severe, este bine ca, înainte de a o administra, să consultați un specialist.

Scorțișoară *Cinnamomum zeylanicum, C. cassia* Lauraceae

Acest arbore veșnic verde ajunge la înălțimi de 5-8 m. Are frunze groase și aspre și mănunchiuri de flori mici, urmate de fructe în formă de ghindă. Varietățile cele mai folosite sunt scorțișoara de Ceylon (Cinnamomum zeylanicum) *și scorțișoara chinezească* (C. cassia). *Scorțișoara este un element important în Ayurveda – medicină tradițională practicată în India de peste 5 000 de ani.*

Părți utile

SCOARȚA

- Arborii cu vârste mai mari de 8 ani sunt supuși recoltării la fiecare 2 ani.
- Cilindrii de scoarță uscată sunt folosiți la prepararea infuziilor, tincturilor și pulberilor.
- Distilatul de scoarță produce un ulei esențial cu miros de piper.

Compuși activi

Scorțișoara din Ceylon și China sunt puțin diferite chimic. Ambele tipuri de scoarță conțin până la 2% ulei esențial, compus în principal din aldehidă cinamică. Însă scorțișoara de Ceylon mai conține și o cantitate mică – 1% – de eugenol, găsit doar ca urme fine în scorțișoara chinezească.

scoarță uscată

Utilizări medicinale

Proprietățile varietăților de Ceylon și China sunt foarte asemănătoare. Scoarța de scorțișoară este antispastică și stimulează secrețiile salivară și gastrică. Se folosește pentru tratarea multor probleme digestive, printre care indigestia, scăderea apetitului, aerofagia, flatulența, eructația, sughițul, diareea și spasmele intestinale.

Extractul lichid are efect calmant asupra ulcerelor gastroduodenale. În 1989, cercetătorii japonezi au constatat că există 2 compuși ai scorțișoarei chinezești care acționează ca agenți antiulceroși la șobolani. Compușii ameliorează fluxul sangvin gastric. Totuși, în 2000, studii clinice efectuate în Israel au demonstrat că extractul de scorțișoară nu are nici un efect asupra bacteriei *Helicobacter pylori*, cauza majorității ulcerelor.

Uleiul este utilizat extern pentru calmarea crampelor, a durerilor articulare, reumatice și a nevralgiilor. Proprietățile analgezice și antiinflamatorii ale scorțișoarei chinezești o fac utilă în prepararea unui balsam specific pentru masaj. În 1994, cercetătorii chinezi au izolat compusul cinamofilină, un antiinflamator eficient.

Scorțișoara are proprietăți antifungice: în 1995, studii efectuate în India au arătat că aldehida cinamică acționează eficient împotriva unor fungi care provoacă infecții ale tractului respirator.

Cultivare

Arborele de scorțișoară nu supraviețuiește la temperaturi mai mici de 15°C. Are nevoie de un sol bine drenat și de locuri însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul gastritelor, problemelor digestive, pierderii apetitului, cazurilor de oboseală ușoară**

INFUZIE: Puneți 1 g de scorțișoară chinezească sau 0,5-1 g de scorțișoară de Ceylon la o ceașcă de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

PULBERE: Luați 0,3-1 g de 3 ori pe zi, cu mâncare.

EXTRACT LICHID: Diluați 0,5-1 ml într-un pahar cu apă și beți câte un pahar, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Uleiul esențial poate provoca alergii cutanate și inflamarea mucoaselor.
- Utilizați uleiul de scorțișoară sub supravegherea specialistului.
- Dacă sunteți însărcinată sau alăptați, nu consumați mai multă scorțișoară decât se obișnuiește în mâncare.

Senega *Polygala senega* Polygalaceae **Numită și** Rădăcina șarpelui cu clopoței

Planta este alcătuită din 20-30 de tulpini înalte, care cresc dintr-o rădăcină ce se lărgește sub forma unei coroniță noduroase. Senega își trage numele de la tribul de amerindieni Seneca, trib care o folosea pentru tratarea mușcăturilor de șarpe și a altor otrăvuri. Tulpinile verticale poartă frunze în formă de lance și flori albe. Fructul este o capsulă cu aspect de hârtie creponată.

Părți utile

RĂDĂCINA

- Toamna, planta se scoate din pământ.
- Rădăcina se separă de plantă, apoi se usucă pentru a fi folosită la prepararea de decocturi, infuzii, tincturi, extracte lichide și pulberi. Ea intră și în compoziția unor siropuri.

Compuși activi

Planta conține din abundență saponine triterpenoidice derivate din presenegină. Se crede că acestea ajută la expectorarea flegmei. Ea mai conține și salicilat de metil, acizi fenolici și lipide.

Utilizări medicinale

Datorită proprietăților saponinelor sale, senega este renumită ca expectorant. Ea este prescrisă pentru tuse și bronșită, fiindu-le administrată sub formă de sirop copiilor care suferă de tuse productivă. Senega este folosită și pentru tratarea constipației ușoare și are acțiune diuretică și perspirantă.

În 1996, cercetători japonezi au demonstrat că rădăcina de senega are capacitatea de a scădea glicemia, fără a altera nivelul insulinei. În același an, un alt grup japonez de studiu a descoperit că senega scade nivelul colesterolului și al trigliceridelor din sânge la șoarecii normali, hrăniți cu mult colesterol și hiperlipidemici.

Planta este indicată și în tratamentul afecțiunilor cu componentă inflamatorie, precum eczemele, psoriazisul, mușcăturile de șarpe sau inflamațiile gâtului.

Cultivare

Senega poate fi cultivată din semințe, care trebuie plantate toamna, în sol umed, bine drenat și în locuri însorite sau ușor umbrite.

rădăcină uscată

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tusei și bronșitei**

DECOCT: Puneți 1 linguriță de rădăcină uscată la 750 ml de apă. Beți 2-3 căni pe zi.
INFUZIE: Puneți 10 g de rădăcină la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 3-4 căni pe zi.
CAPSULE (40 mg): Luați 3-6 capsule pe zi.
TINCTURĂ: Puneți 30-40 de picături la un pahar cu apă. Beți de 3-6 ori pe zi.
EXTRACT LICHID: Liați 20 de picături, de 2-4 ori pe zi.

- **În tratamentul constipației ușoare și al tusei productive la copii**

SIROP: Adiminstrați 3-4 linguriță pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Foarte rar, sau ca urmare a uzului prelungit, senega poate provoca greață.
- Uzul excesiv al plantei poate provoca diaree.
- Planta este contraindicată persoanelor care suferă de gastrită sau ulecer gastric.
- Rădăcina poate fi utilizată proaspătă, însă poate da iritații bucale.

Senna

Senna alexandrina (Cassia angustifolia) Caesalpiniaceae

Efectele laxative ale sennei au fost descoperite de medicii arabi, în secolul X. Arbustul, care atinge înălțimea de 1 m, este originar din regiuni fierbinți și sterpe și este cultivat în India și Pakistan. Florile galbene sunt urmate de păstăi plate, cu aspect de hârtie, care conțin câte 6-8 semințe.

Părți utile

FRUNZELE ȘI PĂSTĂILE

- Frunzele se culeg înainte de înflorirea plantei.
- Păstăile se recoltează toamna.
- Frunzele și păstăile se usucă la soare.
- Ele sunt folosite la prepararea de decocturi, produse laxative și tablete.

Compuși activi

Compușii laxativi cei mai importanți ai sennei sunt antrachinonele, cunoscute și ca sennozide. Planta mai conține flavonoide și mucilagii.

Utilizări medicinale

Senna este un laxativ puternic și un ingredient principal în multe medicamente înregistrate împotriva constipației. Ea acționează prin stimularea peristaltismului intestinal (contracțiile intestinale) și începe să aibă efect la 10-12 ore de la ingestie.

Totuși, nu este bine să vă bazați numai pe laxative pentru a învinge constipația. Trebuie să și mâncați alimente bogate în fibre precum fructele, legumele și cerealele integrale (de exemplu, pâinea integrală și orezul integral), să beți multe lichide și să faceți mișcare.

Un studiu clinic efectuat în 1993 în Marea Britanie a descoperit că senna este mult mai eficientă decât laxativul prescris cel mai frecvent, lactuloza, în tratarea constipației cronice la persoanele vârstnice.

Cultivare

Senna poate fi cultivată din semințe, care trebuie plantate în sol bine drenat. Planta nu tolerează frigul și are nevoie de un loc însorit și cald.

păstăi uscate

păstaie

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul constipației**

DECOCT: Macerați 3-6 păstăi în 150 ml de apă, timp de 6-12 ore. Beți o doză pe zi.

EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 25%): Luați 0,5-1 ml pe zi.

TABLETE (7,5 mg sennozide): Luați 1-2 tablete seara, la culcare. Nu depășiți doza de 2 tablete/24h.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu folosiți senna mai mult de 6-8 zile consecutiv. Uzul excesiv sau prelungit poate provoca probleme digestive severe.
- Uzul repetat al unor laxative puternice poate accentua constipația.
- Nu se administrează copiilor sub 12 ani.
- A nu se administra concomitent cu alte medicamente care conțin antrachinone.
- A nu se administra în sarcină și alăptare.
- Întrebați un medic înainte de a folosi senna, dacă urmați un tratament cu digitalice.
- Nu consumați senna dacă aveți vreun blocaj intestinal sau inflamație digestivă, sau dacă suferiți de hemoroizi.

Silur *Euphrasia officinalis* Scrophulariaceae **Numit și** Euphrasia

Răspândit pe pășuni calcaroase și pe pajiști, silurul este de mult timp folosit în medicamente destinate inflamațiilor oculare. Această plantă mică are frunze îndreptate spre pământ și flori mici, desfăcute, ale căror petale albe sunt pătate cu mov și galben. Este răspândită în Marea Britanie și în Europa.

Părți utile

TOATE PĂRȚILE AERIENE

- Plantele se recoltează când încep să înflorească, în iulie și august.
- Planta se taie chiar deasupra rădăcinii, apoi se usucă.
- Silurul este folosit la prepararea decocturilor, infuziilor, tincturilor și loțiunilor pentru ochi.

Compuși activi

Silurul conține tanini (ceea ce îi conferă proprietăți astringente), substanțe antimicrobiene numite iridoide, cu calități antiinflamatorii, fenoli (care inhibă creșterea bacteriană), un ulei esențial, flavonoide și rășini.

Utilizări medicinale

Proprietățile astringente ale plantei sunt folosite la tratarea problemelor oculare. Compresele alină urcioarele (inflamații ale foliculilor genelor), inflamațiile corneene și conjunctivitele. Mai este folosită la liniștirea ochilor obosiți și lăcrămoși, planta fiind adesea inclusă în loțiunile oculare prescrise pentru aceste afecțiuni.

În medicina islandeză, sucul stors din plantă este folosit pentru o mare varietate de probleme. Și scoțienii fac o infuzie de silur în lapte pentru calmarea pleoapelor iritate, ungându-le cu o pană înumiată în această soluție.

În 1994, cercetători spanioli au demonstrat proprietățile antiinflamatorii ale iridoidelor din silur. Taninii conținuți îmbunătățesc rezistența la infecții prin uscarea și contractarea țesuturilor, în timp ce fenolii inhibă dezvoltarea bacteriilor.

Infuzia de silur administrată intern completează tratamentele topice. Ea are efect anticataral, fiind utilă pentru tratarea nasului, a infecțiilor urechii medii și a sinusurilor dureroase. Există preparate din silur care pot fi fumate, în scopul de a curăța căile respiratorii iritabile.

părți aeriene uscate

Cultivare

Această plantă rezistentă este semi-parazită: ea se va dezvolta numai în vecinătatea plantelor ale căror rădăcini îi vor furniza apă și nutrienți. Sădiți semințele într-o zonă sălbatică a grădinii.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul răcelilor**

TINCTURĂ: Luați 5 picături într-un pahar cu apă de 2-3 ori pe zi; dacă simptomele persistă, luați 15-40 de picături la fiecare 3-4 ore.

INFUZIE: Puneți 1 linguriță cu vârf de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Acoperiți câteva minute și strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

- **În tratamentul urcioarelor, conjunctivitei și ochilor obosiți**

LOȚIUNI PENTRU OCHI, COLIRURI, COMPRESE: Produsele trebuie folosite sub supravegherea unui medic sau fitoterapeut.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Utilizați preparatele din silur pentru probleme ale ochilor doar sub supraveghere medicală.
- Protejați-vă ochii cu ochelari de soare în timpul tratamentelor cu silur.
- Nu este recomandat în sarcină și alăptare.
- Supradoza poate provoca inflamarea și pruritul ochilor, dificultăți în respirație, greață, insomnie și confuzie.

Smirnă *Commiphora myrrha, C. molmol* Burseraceae

Răspândit în Africa de Est și în Somalia, arborele de smirnă are trunchiul gros și răsucit. Poate atinge înălțimea de 5 m. Frunzele mici sunt grupate câte 2, fiecare terminându-se cu un spin. Flori mici, galben-roșiatice cresc vara în mănunchiuri pe ramurile țepoase. În sezonul ploios, scoarța tăiată lasă să curgă o rășină groasă, numită și gumă. În vremuri străvechi, smirna era foarte prețuită, fiind pomenită și în Biblie.

Părți utile

RĂȘINA

- În timpul anotimpului ploios, din octombrie până în aprilie, scoarța se crestează pentru a se recolta rășina. Aceasta este la început albă, apoi galbenă, după care devine roșie-brună.
- Rășina se solidifică și formează bucăți translucide pline de crăpături, de forme și mărimi diferite. Aceasta este prețioasa smirnă, menționată în Biblie. Are aromă puternică și gust amar – „myrrh" înseamnă în ebraică amărăciune.
- Bucățile de smirnă se rup ușor și sunt folosite la prepararea de tincturi.

Compuși activi

Uleiul esențial de smirnă conține furanosesquiterpene cu efect antiinflamator și care îi conferă lemnului mirosul bogat caracteristic. Rășinile plantei sunt bogate în alcooli și acizi triterpenici.

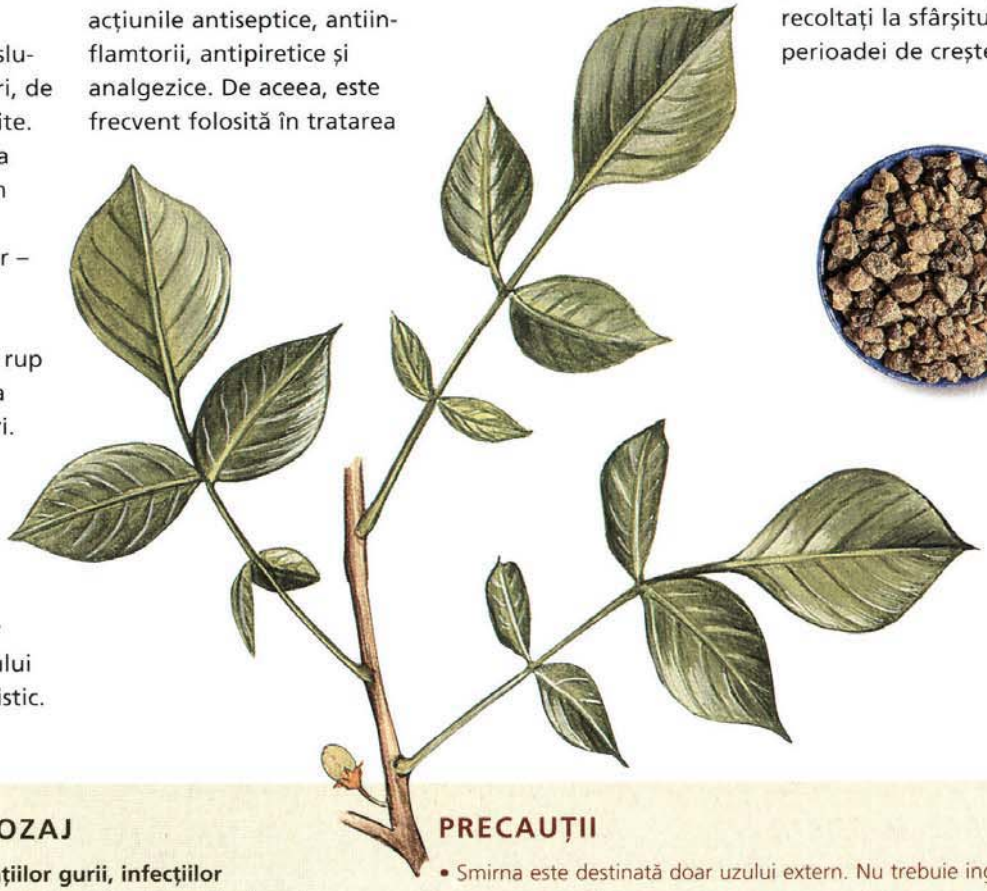
Utilizări medicinale

Smirna este una dintre primele plante utilizate medicinal. Calitățile ei terapeutice au fost foarte apreciate în lumea antică. Studii recente îi confirmă acțiunile antiseptice, antiinflamtorii, antipiretice și analgezice. De aceea, este frecvent folosită în tratarea rănilor minore, a problemelor din zona orală precum inflamațiile, infecțiile gingivale și leziunile provocate de protezele dentare.

Smirna poate fi benefică în afecțiuni digestive provocate de flatulență și de spasme musculare.

Cultivare

Arborele de smirnă crește bine pe sol bine drenat, preferabil în locuri însorite. Are nevoie de temperaturi de minimum 10°C, de aceea se recomandă plantarea lui în seră. Se cultivă din semințe care se sădesc primăvara sau din butași recoltați la sfârșitul perioadei de creștere.



rășină

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul inflamațiilor gurii, infecțiilor gingivale și al leziunilor provocate de protezele dentare**

TINCTURĂ (1:5 în alcool 90%): Puneți 1 linguriță într-un pahar cu apă. Folosiți amestecul de 3 ori pe zi, ca apă de gură, sau aplicați direct pe zona afectată.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Smirna este destinată doar uzului extern. Nu trebuie ingerată.
- Folosirea prelungită nu este recomandată, deoarece poate provoca reacții alergice persoanelor sensibile.
- Persoanele care suferă de boli tiroidiene trebuie să ceară sfatul unui specialist înainte de a folosi preparate din smirnă.
- Femeile însărcinate sau care alăptează sunt sfătuite să utilizeze smirna în doze reduse.

Smochin *Ficus carica* Moraceae

Menționat adesea în Biblie, smochinul crește în întreaga regiune mediteraneeană. Atleții din Grecia antică mâncau smochine, crezând că ele măresc performanțele și vigoarea unui bărbat. Acest arbore cu frunze căzătoare poate atinge 12 m înălțime. Are frunze mari, lobate, iar florile mici îi sunt ascunse, grupate în „fructele" verzi, care se coc după fertilizare și se transformă în smochine cărnoase.

Părți utile

FRUCTELE, FRUNZELE ȘI, ARAREORI, SEVA

- Smochinele și frunzele se folosesc la prepararea de tincturi și decocturi.
- Fructele se mănâncă proaspete sau uscate.
- Siropul de smochine este un laxativ ușor.

Compuși activi

Smochinele coapte conțin până la 50% zahăr (glucoză). Ele conțin și flavonoide, cu efect antiinflamator. Cumarinele din frunze sunt substanțe aromatice care ajută digestia și au proprietăți antiseptice. Printre ele se numără bergaptenul și psoralenul, ambii agenți fotosensibilizanți.

frunze uscate

Utilizări medicinale

Oamenii mănâncă aceste fructe hrănitoare, bogate în zahăr, de mii de ani. Zahărul și fibrele din smochine le conferă faimosul efect laxativ.

Flavonoidele și cumarinele din fructe și frunze contribuie la efectele lor digestive, calmante și antiinflamatorii. Smochinele sunt utile și în sistarea catarului nazal și faringian, ca și la îndepărtarea otrăvurilor. Fructele combat tusea, inflamațiile gâtului și durerile aferente unor boli inflamatorii.

Cercetătorii au investigat efectele smochinului în tratarea diabetului. Un studiu clinic efectuat în Spania și publicat în 1998 a descoperit că la persoanele suferinde de diabet de tip I (insulino-dependent) care beau decoct de frunze de smochin se înregistrează o scădere a glicemiei.

În medicina tradițională, seva lăptoasă a smochinului era aplicată extern pentru vindecarea durerilor minore și a mușcăturilor de insecte, ca și pentru îndepărtarea negilor. Dar seva poate arde pielea și trebuie folosită cu precauție.

Cultivare

Smochinului îi merge bine într-un loc însorit, adăpostit și călduros. Plantați mlădițele sau butașii pe un sol bine drenat, neutru până la alcalin.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul nasului înfundat și al ralurilor pulmonare**

  TINCTURĂ: Luați 50 de picături într-un pahar cu apă, de 2 ori pe zi.
  DECOCT: Puneți 80-100 g de smochine uscate la 1 l de apă clocotită. Acoperiți timp de 20 de minute și strecurați. Beți decoctul în aceeași zi.

- **În tratamentul constipației – laxativ ușor, util copiilor**

  SIROP DE SMOCHINE: Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

- **În tratamentul tusei**

  DECOCT: Faceți gargară de 2 ori pe zi cu decoctul descris mai sus.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au înregistrat efecte adverse sau toxicitate, chiar după uzul prelungit.
- Rețineți că smochinele sunt laxative.
- Feriți-vă de soare când mâncați smochine, deoarece cumarinele pot induce fotosensibilitate.
- Nu administrați intern seva.

Soc *Sambucus nigra* Caprifoliaceae

Originar din Europa și America de Nord, arborele de soc cu frunze căzătoare poate atinge înălțimi de 10 m. Mănunchiurile mari și plate de flori crem apar în mai, degajând un parfum dulce și pătrunzător. Ele sunt urmate de fructe mici, negre, pline cu un suc violaceu.

Părți utile

FLORILE, FRUCTELE ȘI INTERIORUL SCOARȚEI

- Florile se culeg la sfârșitul primăverii, când înfloresc.
- Ele sunt uscate și folosite la prepararea infuziilor și a decocturilor.
- Fructele se culeg la începutul toamnei, când sunt coapte.
- Scoarța interioară proaspătă, dezvelită prin decojirea celei externe, negre, se folosește mai rar.

Compuși activi

Florile de soc conțin tanini, potasiu, mucilagiu, fenoli și flavonoide. Scoarța conține sambucină, o substanță asemănătoare cu alcaloizii. Fructele, utilizate adesea ca sirop, gem sau vin, sunt bogate în antocianine, acid folic și vitaminele A și C. Ele mai conțin flavonoide și glucozide cianidinice, care sunt otrăvitoare în doze mari.

flori și fructe uscate

Utilizări medicinale

Florile și fructele de soc au calități expectorante și favorizează transpirația, ajutând astfel la scăderea febrei și la eliminarea toxinelor din organism. Datorită acestor efecte combinate, socul este util în tratarea răcelilor și gripei.

În 1990, cercetătorii bulgari au descoperit că socul are acțiune antivirală împotriva virusului herpes simplex de tip I (cauzator de abcese) și a virusurilor influenza, tipurile A și B. Dovezi clinice recente din Israel arată, de asemenea, eficacitatea socului împotriva diverselor tulpini gripale. Dacă este administrat în doze suficiente în timpul infecției, socul poate scădea mult timpul de recuperare după gripă.

Un studiu francez publicat în 1983 a demonstrat că preparatele din soc au efect diuretic. Fructele sunt ușor laxative.

Un decoct din flori de soc constituie o apă de gură sau o gargară pentru combaterea inflamațiiilor gingivale și ale gâtului.

Se pare că rădăcina este insecticidă – bursucii se masează puternic pe blană cu ea pentru a scăpa de păduchi. Decoctul, folosit topic, ar putea fi eficient împotriva pediculozei scalpului.

Cultivare

Socul iubește solul umed, bogat, și locurile însorite sau ușor umbrite.

floare deschisă

mugur închis de floare

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul gripei, răcelilor și guturaiului**

INFUZIE: Puneți 2-5 g de flori uscate la o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 5-10 minute și strecurați. Beți cel puțin 3 căni pe zi.

TINCTURĂ (1:5 în alcool 25%): Luați 20 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul inflamațiilor gâtului și gingiilor (gingivită) sau ale gurii**

DECOCT: Puneți 50 g de flori la 1 l de apă . Fierbeți timp de 5 minute, apoi lăsați amestecul să se răcească. Folosiți decoctul ca gargară sau ca apă de gură de 4-6 ori pe zi, mai ales după mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu mâncați fructele crude: pot produce greață și vărsături.
- Nu este recomandat în sarcină și alăptare.
- Uzul excesiv sau prelungit poate duce la pierderi mari de potasiu prin urină.
- Până acum, nu s-au raportat efecte adverse, în ciuda prezenței micilor cantități de glucozide cianozidinice.

Spilcuțe *Tanacetum parthenium* Asteraceae **Numită și** Granat

Plante perene rezistente, spilcuțele sunt originare din Anatolia. Pot atinge înălțimea de 60 cm și arată ca un hibrid între mușețel și margaretă. Frunzele și florile acestei plante au o aromă extrem de amară. Spilcuțele erau plantate odinioară în apropierea caselor, pentru a ține bolile la distanță.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Planta se recoltează vara, când este complet înflorită.
- Este uscată și păstrată departe de lumina soarelui și de umezeală, pentru a nu-și pierde proprietățile.
- Frunzele proaspete pot fi culese și folosite oricând este nevoie.

Compuși activi

Compușii cei mai activi ai acestei plante sunt substanțele numite lactone sesquiterpenice, care au proprietăți antiinflamatorii și antispastice. Cea mai importantă dintre acestea este partenolidul.

Utilizări medicinale

Materie primă în cămara de leacuri a medicinei plantelor, această plantă combate eficient durerile de cap provocate de dilatarea și contracția vaselor sangvine. Se folosește pentru tratarea migrenei, a durerilor menstruale, a febrei, astmului și a altor boli inflamatorii.

S-au efectuat multe cercetări asupra proprietăților antiinflamatorii ale plantei, partenolidul părând a fi ingredientul cel mai activ. Cercetători din Canada, India și de la King's College din Marea Britanie au efectuat experimente care au demonstrat calitățile antiinflamatorii ale spilcuțelor.

Studii efectuate la Nottingham University în 1988 au arătat că planta este eficientă în reducerea frecvenței și severității puseelor migrenoase.

Cultivare

Puteți cultiva planta pe pervazul ferestrei sau sădi semințele primăvara, pe un sol bine drenat, stâncos, într-un loc însorit. Plantele care se prind vor crește în fiecare an.

flori uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În prevenirea și tratarea durerilor de cap și migrenelor**

  CAPSULE (380 mg de frunze în stare pură): Luați 3 capsule pe zi, în timpul meselor.

  CAPSULE (1 000 mg de extract de frunze): Luați 1 capsulă pe zi, în timpul meselor.

- **În tratamentul afecțiunilor gastro-intestinale și al răcelilor**

  INFUZIE: Adăugați 1 g de frunze proaspete sau uscate la o cană de apă clocotită, acoperiți timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au înregistrat efecte secundate semnificative.
- Planta poate provoca deranjamente gastrice persoanelor sensibile.
- A nu se administra în sarcină și lactație.
- A nu se folosi în cazul în care urmați tratament contraceptiv.
- Pentru a preveni reacțiile adverse, nu folosiți planta mai mult de 4 luni neîntrerupt; evitați consumul de spilcuțe dacă sunteți alergici la familia plantei (de exemplu, la mușețel și coada-șoricelului).
- Scădeți consumul treptat, pentru a evita simptomele de sevraj precum durerile articulare, durerile de cap și insomnia.

Splinuță *Solidago virgaurea* Asteraceae

Plantă perenă de grădină larg răspândită, splinuța poartă flori colorate în galben strălucitor, care luminează peisajul de toamnă. Crește pe toată întinderea Europei. Utilizarea ei în medicina tradițională pentru vindecarea rănilor i-a adus porecla de „planta rănilor".

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Plantele se recoltează toamna.
- Apoi sunt uscate și sfărâmate.
- Splinuța se folosește la prepararea de infuzii, decocturi, tincturi și siropuri.

Compuși activi

Planta conține un ulei esențial, tanini cu proprietăți astringente, flavonoide precum quercitina și rutina, saponine triterpenoide și acizi fenolici – substanțe antiseptice care reduc inflamația.

Utilizări medicinale

Splinuța este diuretică și poate avea proprietăți expectorante. Ea vindecă rănile, ulcerațiile și alte afecțiuni ale pielii. Taninii astringenți din splinuță contribuie la capacitatea ei de vindecare și combat diareea. Flavonoidele reduc permeabilitatea vaselor sangvine și le cresc rezistența, îmbunătățind astfel circulația.

Splinuța este un remediu pentru inflamație și pentru infecțiile tractului urinar – cistita și uretrita, de exemplu. Proprietățile analgezice și antiinflamatorii ale plantei au fost atribuite unui acid fenolic numit leiocarpozidă.

Planta este folosită de mult timp pentru prevenirea și eliminarea pietrelor din vezica urinară și pentru stimularea urinării. Eficacitatea ei a fost demonstrată de studii poloneze din 1986 și 1988, care descriu efectele diuretice ale leiocarpozidei și capacitatea de a trata litiaza vezicii urinare. Gargara cu infuzie de splinuță poate combate inflamațiile gâtului și tusea, în timp ce consumul de infuzie ajută la vindecarea catarului nazal cronic și a febrei fânului.

Planta poate fi prescrisă pentru candidoza orală și vaginală: cercetări efectuate în Germania în 1987 au confirmat acest lucru, arătând că una dintre saponinele plantei – virgaureasaponina – este un antifungic eficient.

Cultivare

Planta crește din semințe și se va răspândi singură. Îi plac solurile bine drenate și locurile însorite.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul cistitelor, uretritelor, litiazei vezicii urinare, al oliguriei și al catarului nazal cronic**

  INFUZIE: Puneți 1,5-3 g de plantă la o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți 3-5 căni pe zi.
  DECOCT: Puneți 1,5-3 g de plantă la o cană de apă rece. Aduceți la fierbere și strecurați. Beți 3-5 căni pe zi.

- **În tratamentul rănilor și al ulcerațiilor**

  COMPRESĂ: Puneți 50 g de plantă la 1 l de apă clocotită. Lăsați să fiarbă timp de 2 minute. Înmuiați un prosop în acest decoct și aplicați de 2 ori pe zi.

- **În tratamentul inflamațiilor gâtului**

  GARGARĂ: Preparați o infuzie (vezi mai sus), lăsați-o să se răcească și folosiți-o ca gargară, când este nevoie.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au raportat efecte adverse sau fenomene toxice.
- Persoanele care suferă de boli renale cronice trebuie să consulte un medic înainte de a consuma splinuță.

Stejar *Quercus robur* Fagaceae

Venerat de druizi, stejarul era cunoscut pentru proprietățile sale medicinale în lumea antică. Acest arbore cu viață lungă poate atinge înălțimi de 50 m, cu ramuri întinse pe o circumferință de aproape 100 m. Primăvara, pe ramuri apar mănunchiuri dense de frunze ovale, lobate, odată cu florile mascule. Florile femele sunt greu vizibile; spre toamnă, se transformă în fructele brune cu formă de ou, ghindele.

Părți utile

SCOARȚA DE PE RAMURILE TINERE

- Scoarța se recoltează în aprilie și mai, apoi se taie sau se zdrobește.
- Se folosește la prepararea de infuzii, decocturi, tincturi și comprese; poate fi adăugată la băile de mâini sau de picioare.
- Scoarța de stejar se folosește în combinație cu alte plante astringente, precum afinul și hamamelisul.

Compuși activi

Taninii constituie 10-20% din masa scoarței de stejar. Printre aceștia se numără epicatehina, gallocatehina și catehina. Cea mai mare concentrație de tanini se găsește în copacii cu vârste mai mari de 10 ani.

Utilizări medicinale

Scoarța de stejar este cunoscută pentru puterea de a combate diverse virusuri, iar taninii îi conferă proprietățile astringente. Din aceste motive, când este administrată intern în doze mici, poate ajuta la combaterea diareei acute nespecifice și a indigestiei.

Aplicată extern, poate trata pielea inflamată sau crăpată, degerăturile, eczemele umede sau sângerările minore. Poate fi adăgată la baie, pentru combaterea mirosului de transpirație a picioarelor.

Gargarele sau apele de gură pe bază de scoarță de stejar sunt folosite la reducerea inflamației gingiilor, a mucoasei gurii și a gâtului.

Unele teste au demonstrat recent că taninii din scoarță sunt capabili să limiteze lezarea țesuturilor la persoanele care suferă de afecțiuni reumatice.

Cultivare

Plantați ghindele în sol bine drenat, în locuri însorite sau puțin umbrite.

Puteți de asemenea înmulți stejarul prin altoire, în timpul toamnei sau la sfârșitul iernii.

flori femele printre frunze; flori mascule atârnătoare

scoarță de ramuri tinere

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul diareei acute nespecifice**

  INFUZIE: Puneți 10 g de pulbere de scoarță la o cană de apă clocotită. Beți 4-5 căni pe zi.

- **În tratamentul mirosului picioarelor, al pielii inflamate sau crăpate, degerăturilor, eczemelor umede și al sângerărilor ușoare**

  BĂI ȘI COMPRESE: Puneți 100 g de pulbere de scoarță la 1 l de apă. Fierbeți timp de 20 de minute și filtrați. Îmbăiați picioarele sau mâinile de 3-4 ori pe zi. Alternativ, aplicați comprese îmbibate în soluție pe ariile afectate.

  TINCTURĂ (diluată la 10%): Adăugați la baie sau aplicați comprese de 3-4 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Preparatele din scoarță de stejar nu trebuie administrate intern timp de mai mult de 4 săptămâni consecutiv.
- Nu folosiți scoarța pentru băi, dacă pielea este afectată de dermatită. Evitați-o, de asemenea, dacă aveți o boală infecțioasă sau dacă aveți febră.
- Asigurați-vă că scoarța de stejar nu intră în contact cu ochii.

Strugurii-ursului *Arctostaphylos uva-ursi* Ericaceae

Răspândit în regiunile muntoase ale Europei, Asiei și Americii, micul arbust strugurii-ursului, cu tulpina sa lemnoasă care se târăște pe pământ, are o creștere lentă. Frunzele lui tari, veșnic verzi au formă de spatule și sunt însoțite la începutul verii de mănunchiuri de flori cu aspect cerat, albe, stropite cu roșu. Sunt urmate toamna de fructe lucioase, de un roșu-aprins.

Părți utile

FRUNZELE

- Deoarece nu se veștejesc, frunzele pot fi culese în orice perioadă a anului, deși sunt alese de regulă doar cele tinere.
- Odată uscate la aer, frunzele se folosesc la prepararea de infuzii, sau extracte uscate, care se condiționează în pulberi, tincturi și capsule.

Compuși activi

Strugurii-ursului conține glicozide fenolice, predominant arbutină, pe care organismul o convertește în hidrochinone antibacteriene. Planta are în compoziție și tanini vindecători, alantoin și flavonoide diuretice.

Utilizări medicinale

Cercetări recente au demonstrat că, atunci când glicozidele fenolice din strugurii-ursului sunt convertite în hidrochinone în organism, acționează ca un puternic antibiotic. Planta s-a dovedit a fi eficientă în tratarea infecțiilor tractului urinar, precum cistita și uretrita, a furunculelor și abceselor infectate cu *Staphylococcus aureus* și, de asemenea, a intoxicațiilor alimentare și a diareei.

Se pare că planta este mai eficace în tratarea infecțiilor bacteriene de tract urinar dacă urina pacientului este în proporție mai mare alcalină decât acidă. De aceea, în timpul curei cu strugurii-ursului, este indicat să urmați o dietă strictă, bogată în fructe și legume proaspete și săracă în carne și produse lactate. Ca alternativă, puteți lua regulat doze de bicarbonat de sodiu.

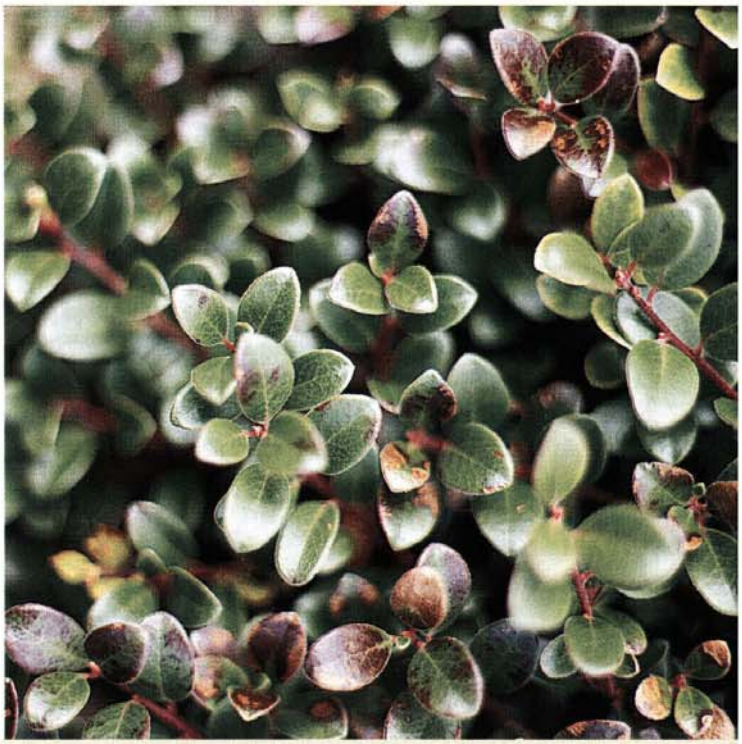
Cercetările efectuate pe animale au demonstrat de asemenea capacitatea plantei de a reduce inflamația.

frunze uscate

Cultivare

Planta poate fi cultivată din semințe care se sădesc toamna, sau din butași care se sădesc vara.

Preferă solurile umede, de la cele de turbă până la cele nisipoase, și locurile însorite sau ușor umbrite.



PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul infecțiilor urinare**

INFUZIE: Puneți 3 g de frunze uscate, mărunțite sau pulbere, la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

TINCTURĂ (1:1 în alcool 25%): Luați 2-4 ml pe zi.

EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 25%): Luați 1,5-4 ml de 3 ori pe zi.

CAPSULE (100-200 mg de extract uscat): Luați 1-2 capsule de 3 ori pe zi, la mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deoarece strugurii-ursului conțin o cantitate mare de tanini, care, în doze apreciabile, pot provoca leziuni hepatice, tratamentul cu această plantă nu trebuie să dureze mai mult de o săptămână. De asemenea, nu trebuie urmate mai mult de 5 cure pe an.
- Planta nu este recomandată persoanelor care suferă de afecțiuni renale.
- Taninii în concentrație mare pot provoca greață.
- A se evita în sarcină sau alăptare.
- A nu se administra copiilor cu vârste sub 12 ani.

Sulfină *Melilotus officinalis* Fabaceae

Răspândită în Europa și în Asia de Nord, sulfina crește pe sol uscat, calcaros. Plantă anuală, uneori bianuală, atinge înălțimi de 30-90 cm. Tulpinile ei poartă mănunchiuri de câte 3 frunze ovale, cu margini dințate. Vara, florile galbene formează grămăjoare alungite, urmate de fructe galben-maronii.

Părți utile

TULPINILE, FRUNZELE ȘI FLORILE

- Părțile aeriene ale plantei se recoltează în iulie, apoi se usucă.
- Sulfina uscată este folosită la prepararea de infuzii, decocturi, pulberi, extracte uscate sau tincturi.
- Ea este combinată adesea cu plante care ajută la tonifierea vaselor de sânge, precum castanul sălbatic, afinul și hamamelisul.

Compuși activi

Sulfina conține glucozidul numit melilotozidă. Acesta este convertit în cumarină, care îi conferă plantei aroma. Sunt prezente și flavonoide. Dacă este contaminată cu ciuperci, sulfina produce dicumarol, un compus anticoagulant.

Utilizări medicinale

Datorită conținutului de melilotozidă, sulfina tonifică vasele de sânge și, în consecință, este folosită pentru tratarea problemelor circulatorii precum varicele venoase și edemele.

Un studiu clinic efectuat de cercetători italieni în 1999 a descoperit că sulfina poate reduce edemele membrelor superioare la femeile care au suferit o intervenție chirurgicală în cazul cancerului de sân.

Planta are proprietăți antiinflamatorii cunoscute – explorate prin studii efectuate pe animale. Se folosește pentru tratarea rănilor, vânătăilor, luxațiilor, iritațiilor oculare și a reumatismului. Flavonoidele acționează ca diuretice și combat problemele digestive.

Mai mult, planta este un potențial tratament pentru tromboză, datorită compusului anticoagulant dicumarol. Acesta nu trebuie totuși utilizat ca medicație alternativă sau adjuvantă la un tratament anticoagulant adecvat.

Cultivare

Sulfina poate fi cultivată din semințe, care se plantează toamna sau primăvara. Preferă solurile bine drenate, neutre până la alcaline, și locurile însorite.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul hemoroizilor, venelor varicoase, al circulației proaste în gambe, al retenției de lichid și al problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

CAPSULE (50 mg de pulbere): Luați 1-2 capsule de 3 ori pe zi, la mese.

TINCTURĂ: Puneți 35 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, la mese.

- **În tratamentul luxațiilor, vânătăilor, al iritațiilor pleoapelor și al sângerărilor**

COMPRESĂ: Puneți 20 g de flori uscate la 100 ml de apă. Fierbeți timp de 15 minute. În cazul luxațiilor și vânătăilor, înmuiați o compresă în lichid cât timp acesta este cald încă, și aplicați pe zona afectată.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Din cauza prezenței dicumarolului în compoziția plantei, persoanele cu probleme de coagulare sau care se află în tratament cu medicație anticoagulantă trebuie să evite sulfina.
- Folosiți planta în doze mici, deoarece conținutul cumarinic poate provoca leziuni hepatice la doze mari.

Sunătoare *Hypericum perforatum* Clusiaceae **Numită și** Pojarniță

Vechii greci credeau că aroma sunătoarei îndepărtează spiritele rele. Planta crește în sălbăticie, în întreaga Europă, mai ales în păduri, pășuni și la marginea drumurilor. Florile colorate în galben-strălucitor se deschid din iunie până în septembrie. Sunătoarea este folosită ca remediu pentru afecțiuni nervoase de mai bine de 2 000 de ani.

Părți utile

INFLORESCENȚELE

- Florile se recoltează vara și se usucă legate în mănunchiuri.
- Există mai multe plante cu aspect asemănător; sunătoarea se deosebește prin punctele negre de pe petalele florilor și prin petele translucide de pe frunze.
- Sunătoarea se folosește la prepararea de infuzii, tincturi și extracte lichide.

Compuși activi

Florile de sunătoare produc un ulei colorat roșu-închis datorită hypericinei, un pigment roșu căruia par să i se datoreze efectele medicinale ale plantei. Planta conține în plus flavonoide și tanini.

Utilizări medicinale

Datorită puterii sale de vindecare a rănilor, sunătoarea era folosită în mod tradițional pentru tratarea arsurilor și iritațiilor. Totuși, s-a demonstrat și că are efect pozitiv în cazurile ușoare de depresie, fiind prescrisă în Europa ca antidepresiv.

Recent, proprietățile antidepresive ale plantei au devenit obiectul a numeroase studii clinice pentru acreditarea acesteia ca medicament. Mecanismul prin care planta își exercită acțiunea antidepresivă rămâne încă necunoscut.

Studii *in vitro* efectuate în 1984 sugerează că hypericina acționează într-un mod asemănător cu antidepresivele inhibitoare de monoaminooxidază (cunoscute ca IMAO). De asemenea, cercetări publicate în 1998 în Germania atestă activitatea antidepresivă a unei substanțe din plantă, hyperforina, care pare să aibă o influență benefică asupra activității serotoninei din creier.

inflorescențe uscate

Sunătoarea este prescrisă și pentru simptome precum oboseala nervoasă și tulburările somnului.

Extern, sunătoarea este recomandată pentru arsurile minore și pentru ușurarea nevralgiei, a sciaticii și a altor inflamații dureroase.

Cultivare

Sunătoarea este o plantă perenă. Odată ce a prins rădăcini, este foarte greu de îndepărtat. Se plantează semințele în sol bine drenat și în locuri însorite sau ușor umbrite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul oboselii nervoase și al tulburărilor de somn**

  INFUZIE: Puneți 1 linguriță de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute și strecurați. Beți 2 căni pe zi, la mese.

  EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 25%): Luați 2-4 ml de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul arsurilor minore și al iritațiilor pielii**

  CREME (care conțin hypericum): Aplicați pe zona afectată conform instrucțiunilor de pe etichetă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Evitați expunerea la soare, deoarece uzul extern al plantei poate provoca fotosensibilizare cu alergie cutanată consecutivă.
- Administrată intern, planta poate interacționa cu anumite medicamente precum contraceptivele orale, teofilina, digoxina, anumite antidepresive și inhibitorii de proteaze folosiți în terapia HIV/SIDA.
- Nu se administrează în sarcină și alăptare.

Șofran *Crocus sativus* Iridaceae

Originar din India și din estul bazinului mediteraneean, șofranul a fost adus în Anglia în Evul Mediu și a început să fie cultivat. Azi, cea mai mare parte a șofranului din țările temperate provine din import. Este nevoie de circa 75 000 de flori, culese manual, pentru a se obține 500 g de șofran, de aceea este foarte scump. Numele lui vine de la zafaran, termenul arăbesc care îl desemnează.

Părți utile

STIGMA

- Stigmele se recoltează toamna, când florile sunt complet deschise.
- Ele sunt apucate între police și index și detașate de tulpină – un procedeu delicat și anevoios.
- După uscare, ele sunt folosite întregi pentru aromatizare sau sunt măcinate pulbere.
- Extractele se folosesc la prepararea de tincturi, siropuri și geluri de uz medicinal.
- Șofranul trebuie utilizat în decurs de 1 an de la recoltare.

stigmă uscată

Compuși activi

Șofranul conține o substanță amară numită picrocrocina, care stimulează apetitul și ajută digestia. Uleiul esențial al plantei este bogat în safranal, un compus care îi conferă plantei aroma distinctă și căruia i se datorează probabil efectul ei sedativ. Stigmele conțin pigmenți carotenoizi galbeni și roșii – crocină și gentiobioză – cu proprietăți antioxidante.

Utilizări medicinale

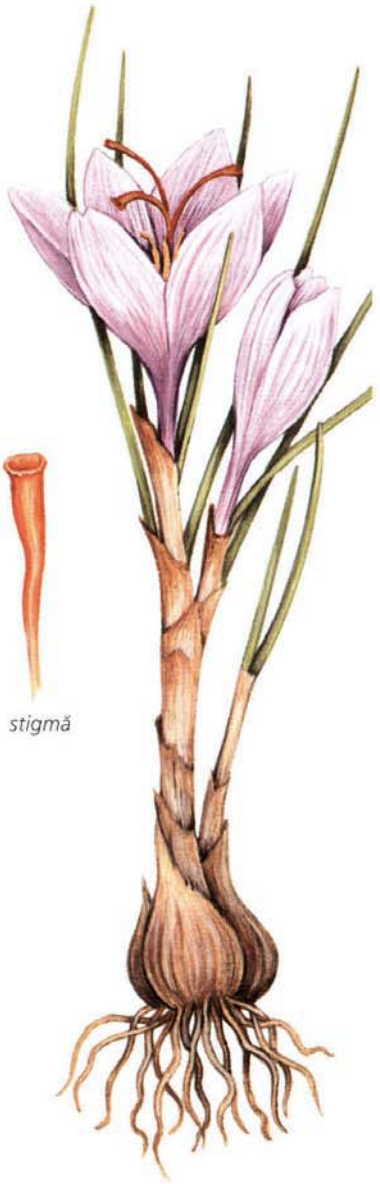
Șofranul este folosit de secole în bucătărie, atât pentru culoarea sa intensă, galben-portocalie, cât și pentru aroma puternică. Vechii greci, egipteni și romani îl prețuiau pentru calitățile afrodiziace.

Șofranul era utilizat în mod tradițional pentru tatarea durerilor de dinți la copii. Se crede că reglează ciclul menstrual și că stimulează concepția; are și renumele de calmant al colicilor și antihipertensiv. Șofranul este prescris pentru tratarea nervozității și se pare că este sedativ. Această calitate nu a fost încă verificată experimental, însă cercetările efectuate în Iran în 2002 au descoperit că șofranul poate fi atât antiinflamator, cât și analgezic.

Studiile au investigat acțiunea antioxidantă, anticancerigenă a șofranului. În 1996, cercetători spanioli au arătat că șofranul inhibă creșterea celulelor tumorale umane, proprietate atribuită carotenoidului crocină. Alte studii, din 1999, au demonstrat că acest carotenoid inhibă dezvoltarea cancerului de colon. Aceste descoperiri pot deschide o nouă arie de utlizare medicinală a plantei.

Cultivare

Plantați cormii vara, în sol bine drenat. Șofranului îi plac locurile însorite și calde.



stigmă

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor menstruale**

TINCTURĂ (1:5 în alcool 60%): Luați 5-15 picături în apă, de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele mari sunt otrăvitoare și pot leza rinichii și sistemul nervos central.
- Nu se recomandă în sarcină și alăptare.

Ștevie

Rumex crispus Polygonaceae **Numită și** Măcriș galben

Originară din Europa și din Africa de Nord, ștevia este răspândită acum în întreaga lume. Ea crește pe pășuni și pe marginea râurilor. Atinge înălțimi de 1,5 m, tulpini groase și frunze mari, cu marginile ondulate. Florile mici și verzi apar în mănunchiuri dense, în vârful plantei. Capsulele cu semințe sunt niște discuri cu aspect de hârtie, cu lungimea de 3-6 mm.

Părți utile

RĂDĂCINILE

- Rădăcinile se recoltează toamna și se usucă pentru a fi folosite la prepararea de decocturi și extracte lichide.
- Frunzele se pot consuma fierte ca legume, fiind nutritive, asemănătoare spanacului, și se folosesc în mod tradițional sub formă de cataplasmă pentru calmarea iritației de urzică.

rădăcini uscate

Compuși activi

Ștevia conține tanini (inclusiv catecol), principii amare, rășini, glicozide antrachinonice, rumicină, acid crisofanic și un ulei volatil complex. Ca și spanacul, conține fier și oxalați.

Utilizări medicinale

Ștevia este considerată un hepatostimulator ușor, colagog și coleretic. Este recomandată pentru tratarea unei game largi de afecțiuni digestive, cum ar fi indigestia, flatulența și colonul leneș.

Prezența glicozidelor antrachinonice îi conferă plantei un efect laxativ, deși mai moderat decât cel observat la alte plante cu conținut de antrachinone, precum senna și cascara.

Prin efectul benefic asupra sistemului digestiv și mai ales prin stimularea eliminării produșilor de excreție ai organismului, ștevia este considerată un detoxifiant al sângelui. Este recomandată pentru tratarea unei game largi de afecțiuni ale pielii, precum acneea, psoriazisul și eczema, dar și în tratamentul hipertrofiei glandulare limfatice și al reumatismului. Planta este extrem de eficientă și în tratarea constipației asociate bolilor mai sus enumerate.

Cultivare

Ștevia crește bine în soluri umede, la soare sau în zone ușor umbrite. În unele părți ale Australiei este considerată o buruiană dăunătoare. Fructul verde este considerat otrăvitor pentru vite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul indigestiei, flatulenței, constipației, acneei, psoriazisului și eczemei**

EXTRACT LICHID: Echivalentul a 2-4 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

DECOCT: Fierbeți 2-4 g de rădăcină uscată într-o cană cu apă timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu folosiți ștevia sau alte laxative pentru mai mult de 8-10 zile consecutiv. Cel mai bun tratament al constipației este un regim bogat în fibre, cu hidratare adecvată și acompaniat de mult sport.
- Nu depășiți doza recomandată. Supradoza poate provoca diaree, crampe abdominale și lipsă de potasiu.
- Ștevia este contraindicată femeilor însărcinate sau care alăptează, ca și persoanelor care suferă de obstrucții intestinale sau biliare.

Tamarin *Tamarindus indica* Caesalpiniaceae **Numită și** Curmal indian

Originar din Madagascar, tamarinul este cultivat și în alte regiuni tropicale. Poate atinge înălțimi de 20-25 m, iar ramurile lui se apleacă atât de mult, încât pot atinge pământul. Florile parfumate, galben-aurii sunt stropite cu roșu. Sunt urmate de păstăi lungi, atârnătoare, care își schimbă culoarea pe măsură ce se coc, de la verde la ruginiu. Păstăile conțin o pulpă dulce, în care se află câte 5-10 semințe lucioase, roșii-maronii.

Părți utile

PULPA FRUCTULUI

- Fructele se culeg din iunie până în octombrie. Pulpa se scoate din păstaie, iar semințele se aruncă.
- Pulpa poate fi folosită proaspătă sau se pot prepara din ea pulberi sau extract uscat.
- Uneori se folosește și sucul. Acesta se obține prin înmuierea pulpei în apă fierbinte și apoi, prin presarea acesteia.

Compuși activi

Pulpa de tamarin este bogată în pectină, zaharuri simple și acizi organici, inclusiv tartaric și citric. Aroma îi este conferită de compușii terpenici. Contrar credinței populare, tamarinul nu conține vitamina C.

Utilizări medicinale

Pulpa de tamarin este un laxativ puternic și se recomandă ca tratament în cazul constipațiilor la adulți și copii. Poate ajuta și la vindecarea altor afecțiuni digestive, precum digestia leneșă, flatulența, greața și „greturile de dimineață" din timpul sarcinii, iar proprietățile ei calmante sunt utile pentru cazurile în cara apar inflamații ale gâtului, ulcere și dureri reumatice.

În India, tamarinul se folosește pentru tratarea infecțiilor, mai ales a celor intestinale, ca și a răcelilor și a catarului.

Această utilizare este susținută de recenta descoperire făcută într-un studiu mexican, și anume că tamarinul are calități antibacteriene. De asemenea, cercetători italieni au arătat că guma de tamarin poate inhiba răspândirea virusului rubeolic.

Tamarinul era folosit pentru tratarea astmului și a icterului. Se știe că poate scădea febra și că are un efect general de răcorire a organismului.

Cultivare

Tamarinul poate fi cultivat din semințe care se plantează primăvara, însă are nevoie de temperaturi de peste 18°C, de aceea, în zonele temperate trebuie ținut în seră. Tolerează solul sărac și seceta, însă are nevoie de mult soare.

pulpă de fruct uscată

fruct

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul constipației**

PULPA PROASPĂTĂ, FĂRĂ SEMINȚE: Mâncați 10-15 g pe zi, ajustând doza în funcție de necesități.

CAPSULE (200 mg): Luați 1-2 capsule cu un pahar mare cu apă, după masa de seară.

PULBERE: Adăugați 1-2 g la o cană cu apă clocotită, apoi lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți după masa de seară.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Tamarinul poate interacționa puternic cu aspirina și cu alte medicamente antiinflamatorii nesteroidiene.
- Folosiți planta doar în doze terapeutice și evitați curele prelungite.

Tămâie *Boswellia serrata* Burseraceae **Numită și** Olibanum

Acest arbore din India cu frunze căzătoare are o scoarță cenușie care se desprinde în solzi de pe tulpină. Frunzele sunt ovale și lungi, iar florile albe se adună în mănunchiuri. Rășina (guma) speciilor de Boswellia este folosită de mult timp în ritualuri religioase, cea mai faimoasă fiind tămâia menționată în Biblie. Varietatea B. serrata este cunoscută și pentru proprietățile ei medicinale.

Părți utile

RĂȘINA

- Rășina se recoltează pe toată durata anului și poate fi folosită proaspătă sau uscată, în tincturi sau decocturi.
- Uleuil esențial este și el extras din plantă.

Compuși activi

Rășina conține mai mulți acizi triterpenici cunoscuți ca acizi boswellici, despre care se crede că i-ar conferi tămâii proprietățile terapeutice. În rășină sunt prezente și multe zaharuri. Printre ingredienții uleiului esențial, care este obținut din rășină, se numără pinena, felandrenul și alcoolii sesquiterpenici.

Utilizări medicinale

Tămâia este folosită tradițional ca agent antiinflamator, iar acțiunea ei a fost verificată de un studiu britanic în 2000. Această însușire, împreună cu proprietățile ei antiseptice și expectorante, explică utilizarea plantei în tratamentul infecțiilor sistemului respirator. Ea este de asemenea folosită pentru calmarea problemelor pielii și pentru infecțiile vaginale. Se crede că tămâia ajută sistemul digestiv și tratează diareea și infecțiile intestinale. Tămâia stimulează, de asemenea, circulația sangvină și este folosită de multă vreme în tratamentul hemoroizilor.

Aroma uleiului esențial este renumită pentru efectele ei sedative și poate combate anxietatea.

Un studiu german publicat în 2002 atestă eficacitatea acizilor boswellici în tratamentul artritei, colitei cronice, colitei ulcerative, bolii Crohn, astmului bronșic și al edemului care se formează în jurul unei tumori cerebrale, în mod reactiv.

În 2002, un grup de cercetători elvețieni au avansat ipoteza conform căreia extractele de tămâie au potențialul de a distruge anumite tipuri de celule canceroase.

Cultivare

Plantați arborele în sol umed, dar bine drenat. Tămâia are nevoie de soare și de temperaturi care să depășească 15°C.

rășină uscată

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor inflamatorii**

  TABLETE (150 mg): Luați 1-2 tablete de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul afecțiunilor bronșice**

  INHALAȚII: Puneți 1 linguriță de tinctură într-un castron cu apă proaspătă clocotită și inhalați aburul.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Femeile însărcinate nu trebuie să folosească tămâia.
- Unele persoane pot simți arsuri la stomac sau căldură în mâini și picioare în urma uzului rășinii.
- Durata unei cure se limitează la 8-12 săptămâni.

Tei *Tilia cordata, T. platyphyllos* (și hibrizii lor) Tiliaceae

Acest arbore, care atinge înălțimi de 20-40 m, are o scoarță cenușie, netedă, care se crapă cu trecerea anilor. Frunzele lui, a căror dimensiune variază în funcție de specie, sunt asimetrice, în formă de inimă, și au marginile dințate. Florile cu parfum dulce, colorate în galben-deschis cresc în mănunchiuri și au bractee lungi, galbene, care se unesc cu pețiolul.

Părți utile

FLORILE, BRACTEELE ȘI SCOARȚA MOALE

- Florile se recoltează de la arbori de cultură sau sălbatici, în momentul în care două treimi dintre ele s-au deschis; apoi sunt uscate în straturi subțiri, ferite de lumina soarelui.
- Scoarța moale (stratul din interiorul scoarței și lemnul adiacent) se recoltează de la arbori sălbatici care cresc în medii protejate și se usucă în locuri bine aerisite.
- Florile se folosesc la prepararea de infuzii, iar scoarța moale este transformată în pulberi și extracte.

Compuși activi

Florile conțin acizi fenolici, proantocianadine, mucilagii și o cantitate mică de ulei esențial, cu efect sedativ. Scoarța moale conține compuși fenolici și floroglucinol.

Utilizări medicinale

Administrate intern, florile sunt prescrise pentru tulburările minore ale somnului și pentru afecțiuni nervoase. S-a demonstrat în 2001 de către cercetători portughezi că un hibrid al *Tiliei cordata* și al *T. platyphyllos* posedă proprietăți sedative.

În 1985 a fost demonstrat efectul antispastic al florilor de tei, atribuit compușilor fenolici ai plantei și floroglucinolului.

flori și bractee uscate

Capacitatea de a relaxa musculatura netedă este apanajul scoarței moi. Florile de tei au și efect diuretic.

Erau recomandate în tratamentul hipertensiunii, al aterosclerozei (deoarece dilată vasele de sânge) și al migrenei.

Scoarța moale are efect purgativ și stimulează secreția și excreția bilei. Este administrată intern pentru tratarea litiazei biliare, a aerofagiei și a problemelor digestive.

Administrate extern, florile de tei pot calma pielea crăpată, mușcăturile de insecte și iritațiile cutanate.

Cultivare

Teiul se plantează în sol umed, bine drenat, în locuri însorite. Arborele poate fi cultivat din semințele coapte.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tulburărilor hipnice minore**

  INFUZIE: Puneți 5 g de flori uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană seara, înainte de culcare.

- **În tratamentul problemelor digestive din cauză hepatică, al litiazei biliare și al aerofagiei**

  TINCTURĂ (1:5 în alcool 25%): Luați 5 ml în apă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu depășiți doza prescrisă, deoarece planta poate afecta funcția cardiacă.
- Teiul nu trebuie administrat persoanelor care suferă de boli cardiace, cu excepția acelora care au avizul unui specialist.
- Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite teiul.

Toporaș *Viola odorata* Violaceae

Plantă ierboasă perenă, toporașul crește în locuri umede, în zonele temperate. Înalt de 10-15 cm, are frunze colorate în verde-strălucitor, care formează o rozetă în jurul tulpinilor lungi ale florilor. Frunzele tinere au formă de boabă de fasole, ajungând, la maturitate, la forma de inimă. Din februarie până la sfârșitul lui aprilie, pe fiecare tulpină se deschide câte o floare bleu-violetă, parfumată.

Părți utile

PLANTA ÎNTREAGĂ

- Frunzele, florile și tulpinile se culeg primăvara, iar rizomul, în august și septembrie.
- Toporașul se folosește la prepararea de tincturi, infuzii și siropuri.

frunze și flori uscate

Compuși activi

Toporașul conține glicozide fenolice, saponine, flavonoide și mucilagii.

Utilizări medicinale

Toporașul a fost mult timp folosit pentru tratarea afecțiunilor tractului respirator și a inflamațiilor intestinale. A făcut obiectul unor cercetări care au demonstrat proprietățile antiinflamatorii, analgezice și expectorante ale compușilor săi. Aceștia îi conferă plantei calități privind dizolvarea mucusului, fluidizarea flegmei, scăderea febrei efect analgezic. Aceste proprietăți au fost utilizate pentru tratarea infecțiilor bucale și a unor afecțiuni ale pielii, cum ar fi pielea crăpată.

Studii recente efectuate în Suedia sugerează că planta ar avea calități anticancerigene. Peptidele din toporaș au demonstrat a avea efect citotoxic, inhibând dezvoltarea anumitor tipuri de tumori maligne.

Cultivare

Toporașul se cultivă prin divizarea plantei mature, prin sădirea semințelor primăvara sau prin plantarea butașilor toamna. Preferă solurile umede, bine drenate și locurile însorite, dar vara trebuie să stea la umbră.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul congestiei tractului respirator**

INFUZIE: Adăugați 2-4 g de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Acoperiți. Infuzați timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi.

SIROP: Încălziți 100 g de flori uscate și 500 g de zahăr în 300 g de apă până la fierbere, apoi lăsați să se răcească. Luați câte o lingură de 2-3 ori pe zi, la mese.

TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați 20 de picături cu puțină apă, de 3 ori pe zi, după mese.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Administrate în doze mari, preparatele din rizom de toporaș pot provoca vomă.

Traista-ciobanului *Capsella bursa-pastoris* Brassicaceae

Răspândită în întreaga Europă, traista-ciobanului este o plantă care preferă terenurile virane. Tulpinile verticale și fragile poartă mănunchiuri de flori albe, urmate de păstăi în formă de pungulițe, de unde provine și numele plantei.

Părți utile

PĂRȚILE AERIENE

- Planta poate fi recoltată din martie până în noiembrie.
- Compușii săi activi își pierd din calități când stocăm planta.
- Este folosită la prepararea de tincturi, infuzii și produse farmaceutice.

Compuși activi

Planta conține un ulei esențial puternic, colină, acetilcolină, tiramină și flavonoide.

Utilizări medicinale

În mod tradițional, traista-ciobanului era folosită pentru tratarea hemoragiilor post-partum și a tuturor formelor de hemoragii interne. În Primul Război Mondial, era utilizată ca hemostatic, când se epuizau rezervele de medicamente specifice, precum ergotamina. Azi, planta este prescrisă ca remediu ușor pentru menstrele abundente; poate fi utilă și în cazul sângerărilor nazale.

Planta are proprietăți antiseptice, diuretice și urinare, fiind un leac bun pentru cistită. Este de asemenea astringentă și antiinflamatorie.

Traista-ciobanului poate stimula contracțiile uterine. Acest efect a fost demonstrat într-un studiu din 1969 ce consemnează efectul stimulator al alcaloizilor plantei asupra uterului.

Cultivare

Traista-ciobanului crește bine chiar și în cele mai sărace soluri. Se plantează în locuri însorite sau ușor umbrite.

părți aeriene uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul menstrelor abundente sau dureroase și al hemoroizilor**

  INFUZIE: Puneți 1-4 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10-15 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi.
  TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați 15 picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul epistaxisului**

  INHALAȚII: Preparați o infuzie (*vezi* mai sus) și lăsați-o să se răcească. Picurați-vă lichidul în nări cu un spray nazal.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Până în prezent, nu s-au semnalat efecte secundare nedorite sau fenomene toxice, însă planta poate avea efect sedativ.
- A nu se administra concomitent cu anticoagulante.
- Cereți sfatul unui medic înainte de a folosi planta, în cazul în care urmați un tratament pentru hipertensiune, boli cardiace sau tiroidiene.
- Este contraindicată în sarcină.

Trei-frați-pătați

Viola tricolor Violaceae **Numită și** Panseluță sălbatică

O putem zări vara, în garduri vii și pe terenuri virane. Trei-frați-pătați, sau panseluța sălbatică, atinge înălțimi de circa 40 cm. Această plantă ierboasă anuală are tulpini unghiulare, din care se desprind ramuri cu frunze adânc dințate, în formă de suliță. La capătul fiecărei tulpini lungi crește câte o singură floare delicată, colorată în violet, galben sau alb, dar cel mai adesea este împestrițată cu toate aceste trei culori.

Părți utile

FLORILE, FRUNZELE ȘI TULPINILE

- Părțile aeriene se recoltează din iunie până la sfârșitul lui august, dimineața devreme, înainte ca florile să se deschidă.
- După ce au fost uscate rapid, departe de lumina soarelui, frunzele, tulpinile și florile sunt folosite la prepararea de infuzii, pulberi, extracte, capsule și siropuri.

Compuși activi

Acidul salicilic și derivații lui au fost identificați în părțile aeriene ale plantei. Acolo se mai găsesc mucilagii, antocianozide, tanini, flavonoide și peptide.

Utilizări medicinale

Acțiunea antiinflamatorie a acidului salicilic din trei-frați-pătați îi conferă plantei o deosebită eficiență când este aplicată sub formă de compresă, pentru a calma afecțiunile pielii precum acneea, eczemele, impetigo și seboreea (o afecțiune a scalpului provocată de producția excesivă de sebum). De asemenea, planta poate fi folosită pentru tratarea inflamației reumatice.

Administrată intern, ea poate trata infecțiile tractului respirator, iar mucilagiul pe care îl conține are un efect expectorant benefic.

Antocianozidele și flavonoidele plantei ajută la menținerea sănătății vaselor sangvine și îmbunătățesc circulația. De aceea, ea este prescrisă adesea pentru ateroscleroză (întărirea arterelor) și boli cardiace.

În plus, planta este renumiă ca laxativ și diuretic, ajutând la eliminarea toxinelor și la tratarea infecțiilor urinare. Taninii pe care îi conține pot crește imunitatea.

Unele cercetări efectuate în Norvegia au arătat recent că peptidele din plantă pot lupta împotriva infecțiilor.

Cultivare

Se recomandă plantarea în orice sol bine drenat. Sădiți semințele într-un loc însorit sau ușor umbrit. Trei-frați-pătați poate crește în unele zone ca plantă perenă cu viață scurtă.

flori, frunze și tulpini uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul eczemelor, impetigo-ului, acneei și pruritului**

INFUZIE: Puneți 1,5 mg de amestec de muguri de flori uscați, frunze și tulpini uscate, la o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți câte o cană de 3 ori pe zi, între mese.

PULBERE: Luați 1-2 g pe zi, divizate în 3 doze, fiecare administrată chiar înaintea fiecărei mese principale.

EXTRACT USCAT: Luați 200-400 mg pe zi, divizate în 3 doze, fiecare administrată chiar înaintea fiecărei mese principale.

TINCTURĂ (1.4 în alcool 25%): Luați câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul acneei și seboreei (în special la copii)**

COMPRESĂ: Adăugați 20-30 g de flori proaspete la 500 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 15 minute. Strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie. Aplicați pe zonele afectate dimineața și seara.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Planta crudă sau netratată poate fi ușor toxică, de aceea este bine să o evitați.
- Nu se administrează intern copiilor mici.
- Uzul excesiv poate provoca reacții adverse cutanate.

Trifoi roșu *Trifolium pratense* Fabaceae

Plantă perenă cu viață scurtă, care poate atinge înălțimea de 40 cm, trifoiul roșu este răspândit în întreaga Europă, mai ales pe câmpiile nisipoase. Are frunze ovale, cu pețiol lung, grupate de obicei câte 3, marcate de câte o semilună albă, și tulpini păroase. Florile puternic mirositoare, globulare, roz-violacee, apar la sfârșitul primăverii și vara.

Părți utile

INFLORESCENȚELE

- Inflorescențele se culeg imediat ce se deschid, la sfârșitul primăverii sau la începutul verii.
- Ele se usucă și se folosesc la prepararea de infuzii, extracte lichide, tincturi și unguente.

inflorescențe uscate

Compuși activi

Trifoiul roșu conține izoflavone care mimează acțiunea estrogenilor. În componența plantei intră și salicilați antiinflamatori, glicozide fenolice și saponine. Un alt compus activ este sitosterolul, considerat în unele studii ca fiind util în tratarea anumitor tipuri de cancer.

Utilizări medicinale

Trifoiul roșu este folosit atât intern, cât și extern pentru tratarea afecțiunilor inflamatorii ale pielii precum eczemele și psoriazisul. Se pare că planta este utilă și în decongestionarea gâtului inflamat și în calmarea ulcerațiilor bucale.

Studii recente au arătat că această acțiune antiinflamatorie se datorează parțial izoflavonelor, unele dintre ele ameliorând simptomele menopauzei datorită efectului lor estrogenic.

Acțiunea antiinflamatorie a plantei, combinată cu capacitatea sa de a acționa ca diuretic, eliminând astfel toxinele din organism, îi justifică utilizarea în tratamentul gutei.

În plus, saponinele posedă proprietăți expectorante, planta fiind prescrisă și în cazul tusei spastice. După cât se pare, trifoiul roșu stimulează ficatul și vezica biliară, ajutând în același timp la menținerea sănătății sistemului digestiv.

Cultivare

Planta se cultivă din semințe care se sădesc primăvara. Preferă solul umed, bine drenat, și locurile însorite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor cutanate, al gutei, tusei și al digestiei lenețe**

  INFUZIE: Infuzați 2 linguriță de inflorescențe într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi.
  EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 25%): Luați 1,5-3 ml pe zi.
  TINCTURĂ (1:10 în alcool 45%): Luați 1/2-1 linguriță pe zi.

- **În tratamentul afecțiunilor cutanate și al gutei**

  COMPRESĂ: Înmuiați o compresă curată în infuzie (*vezi* mai sus) și aplicați pe zonele afectate.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Trifoiul roșu trebuie evitat de femeile care încearcă să conceapă, deoarece cercetările au dovedit că acesta poate acționa ca un contraceptiv.
- Nu este recomandat persoanelor cu istoric de tumori estrogenodependente.
- Planta nu trebuie administrată simultan cu anticoagulante.
- Evitați trifoiul fermentat, deoarece poate provoca uneori hemoragii interne.

Trifoiște-de-baltă *Menyanthes trifoliata* Menyanthaceae

După cum indică numele, trifoiștea de baltă trăiește în locuri umede – pe eleștee și lacuri, fiind răspândită în toată Europa. Are tulpini scurte, moi, târâtoare, și rădăcini rizomatoase groase și solzoase. Frunzele ovale sunt grupate în mănunchiuri de 3, iar florile alb-roz în formă de stea cresc pe o tulpină înaltă. Fructul este o capsulă rotundă care conține semințe ovale, de un galben strălucitor.

Părți utile

FRUNZELE

- Frunzele de trifoiște-de-baltă sunt recoltate la începutul sezonului de înflorire, în mai și iunie.
- Frunzele pot fi utilizate proaspete sau uscate.

frunze uscate

Compuși activi

Planta conține numeroși compuși activi, printre care acizi fenolici amari, flavonoide și tanini.

Utilizări medicinale

În mod tradițional, trifoiștea-de-baltă este folosită pentru stimularea apetitului și a digestiei, iar gustul ei amar stimulează secrețiile salivară și gastrică. O serie de cercetări publicate în 1986 în *Planta Medica* confirmă faptul că acizii fenolici din componența trifoiștei-de-baltă au acest efect. Planta este de asemenea laxativă și diuretică. Proprietățile antiinflamatorii ale plantei o recomandă pentru tratarea afecțiunilor reumatice. Cercetările au confirmat activitatea ei antiinflamatorie și modul în care trifoiștea-de-baltă acționează asupra metabolismului.

Proprietatea plantei de a regla ciclul menstrual, scop în care este utilizată tradițional, a devenit subiectul multor studii. Până acum cercetătorii nu au obținut încă rezultate convingătoare.

Cultivare

Această plantă acvatică preferă apele acide și puțin adânci. Locurile însorite sunt cele mai prielnice.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul scăderii apetitului, constipației și a digestiei lenețe**

INFUZIE: Puneți 1-2 g de frunze uscate la 500 ml de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 15 minute. Beți 3 căni pe zi.

CAPSULE (300-400 mg de pulbere): Luați 3-6 capsule la intervale regulate, doza maximă fiind de 15 capsule pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Administrată în cantități mari, trifoiștea-de-baltă poate provoca vomă. Nu depășiți doza de 6 g – 15 capsule a 400 mg – pe zi.
- Planta nu este recomandată în cazul în care aveți diaree sau o infecție sau inflamație a intestinului.
- Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.

Turiță mare *Agrimonia eupatoria* Rosaceae

Plantă firavă care alcătuiește garduri vii și care se găsește în întreaga Europă, turița mare atinge înălțimi de până la 1 m. Are tulpini aspre și frunze de un verde închis, acoperite cu puf albicios pe spate. Inflorescențele ascuțite și galbene au un miros ușor înțepător și apar din iunie până în septembrie; sunt urmate de păstăi cu semințe asemănătoare scaiului, dotate cu spini încovoiați.

Părți utile

INFLORESCENȚELE

- Se culeg când florile s-au deschis complet în iulie și august, și se usucă într-un loc cald.
- Pentru uz intern, din turița mare se prepară de obicei infuzie, dar ea există și în comerț, sub formă de tablete. Pentru uz extern, se folosește în gargară și comprese.

inflorescențe uscate

Compuși activi

Florile conțin trei tipuri de compuși activi: taninii, care au proprietăți antioxidante, antimicrobiene și antiinflamatorii; flavonoidele, antioxidanți care previn afecțiunile cardiovasculare și ajută la combaterea cancerului; și terpenele, uleiurile volatile ale plantei care îi conferă aroma plăcută.

Utilizări medicinale

Calitățile antiinflamatorii ale turiței mari o recomandă pentru tratarea erupțiilor cutanate și a problemelor stomacului, precum și a faringitei și reumatismului.

Infuziile diluate pot fi administrate copiilor care prezintă diaree ușoară și probleme digestive minore. Un studiu suedez a confirmat faptul că infuzia de turiță mare ajută la ameliorarea bolilor inflamatorii ale pielii. Un pansament îmbibat în infuzie rece ușurează alergiile cutanate și îmbunătățește circulația sangvină, iar compresa poate reeduce hemoroizii.

Gargara cu infuzie de turiță mare ajută la vindecarea faringitelor, iar apa de gură este indicată pentru ulcerele bucale.

Intern, infuzia băută ameliorează digestia prin stimularea stomacului și a vezicii biliare. Poate fi utilă în sindromul colonului iritabil.

Pe vremuri, turița mare era folosită la vindecarea plăgilor împușcate, iar cercetările au arătat că ajută la coagularea sângelui.

Cultivare

Planta preferă solurile bine drenate și i se recomandă locurile însorite. Turița mare se recoltează când înflorește.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Pentru tratarea diareei moderate, a digestiei lenețe, a circulației deficitare și a hemoroizilor**

INFUZIE: Adăugați 2 linguriță de flori uscate la 250 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

Tratamentul pentru hemoroizi este disponibil fără prescripție medicală.

- **Pentru sănătatea gurii și a gâtului**

GARGARĂ, SOLUȚIE PENTUR CLĂTIREA GURII: Faceți o infuzie cu 1 linguriță de flori uscate la 250 ml de apă clocotită. Răciți și folosiți lichidul ca apă de gură sau gargară, de 2-3 ori pe zi.

- **Pentru tratarea hemoroizilor**

COMPRESĂ: Fierbeți 5 linguriță de plantă uscată în 250 ml de apă. Lăsați să clocotească timp de 5 minute. Răciți și strecurați. Înmuiați un pansament moale în lichid și aplicați de 4-5 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se utiliza în sarcină și alăptare.
- Evitați expunerea la soare când folosiți turiță mare.
- Nu au fost raportate contraindicații, însă turița mare se combină de obicei cu alte plante, care îi modifică efectele.

Turmeric *Curcuma longa* Zingiberaceae

Cultivat în Asia, Africa și în Indiile de Vest, turmericul este o plantă perenă tropicală. Frunzele lui ascuțite, în formă de lance, pot atinge 70 cm lungime. Mănunchiurile de flori apar vara, la jumătatea tulpinii. Rizomul este cilindric, adesea cu protuberanțe, colorat pe interior în portocaliu intens. Are gust acrișor și plăcut. Sub formă de pulbere, este folosit frecvent pentru colorarea și aromarea mâncărurilor.

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomul se recoltează iarna, când se află în hibernare. Se taie în bucăți, se fierbe și se usucă.
- În medicina plantelor, rizomul de turmeric este folosit în special la prepararea de pulberi și tincturi; uneori, este utilizat și ca infuzii.

rizomi uscați

Compuși activi

Rizomul de turmeric conține curcuminoizi, responsabili pentru culoarea acestuia, care au calități antiinflamatorii. Este bogat în ulei esențial.

Utilizări medicinale

Rizomul de turmeric este prescris ca tratament pentru inapetență, indigestie și hiperaciditate gastrică, ca și pentru problemele hepatice și biliare. Se pare că are efect protector hepatic, iar uleiul esențial stimulează secreția bilei. Cercetătorii au demonstrat și efectul antiinflamator puternic al curcuminoizilor, ceea ce susține utilizarea tradițională a turmericului în cazurile de reumatism, eczeme, astm, psoriazis și alte boli inflamatorii.

Turmericul dispune și de proprietăți antibacteriene și antioxidante; se crede că ajută la scăderea colesterolemiei, fiind și anticoagulant. Aceste însușiri sugerează că rizomul plantei ar putea fi util în prevenirea ateroclerozei și a infarctului. Există dovezi că poate fi benefic și în tratamentul problemelor menstruale și circulatorii.

Cultivare

Turmericul poate fi cultivat din semințe care, plantate toamna, sau din butași de rizomi, plantați la începutul verii. Preferă solurile umede, bine drenate. Necesită mult soare, temperaturi de peste 15°C și umiditate crescută; în regiunile temperate, trebuie cultivat în sere.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 g de pulbere de rizom la o cană cu apă clocotită. Acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 2-4 căni pe zi.

TINCTURĂ (1:5 în alcool 70%): Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Luați după fiecare masă.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele mari de turmeric pot irita stomacul, provocând greață.
- Nu trebuie administrat simultan cu anticoagulante.
- Nu este recomandat pentru tratarea afecțiunilor biliare din cauza obstrucției ductelor biliare.

Țelină *Apium graveolens* Apiaceae **Numită și** Țelină chinezească

Plantă bianuală cu tulpină lucioasă și crestată, țelina poate atinge înălțimi de 45 cm. Ramurile plantei sălbatice nu trebuie confundate cu cele ale varietății cultivate. Planta are frunze dințate, aromate, și flori mici, albe. Semințele mici, brune au gustul și mirosul specific al țelinei.

Părți utile

SEMINȚELE

- Semințele se recoltează vara și toamna.

semințe uscate

Compuși activi

Semințele conțin 1,5-3% ulei esențial, în principal limonen. Ftalidele prezente în ulei dau mirosul caracteristic al țelinei. Semințele conțin și cumarine, flavonoide și furanocumarine.

Utilizări medicinale

Semințele de țelină sunt folosite pentru tratarea reumatismului. Teste efectuate în 1988 le-au confirmat proprietățile aniinflamatorii și antialgice. Țelina este utilă în tratarea artritei și gutei, datorită efectului ei diuretic, care contribuie la îndepărtarea toxinelor asociate acestor boli.

Calitățile diuretice și antiseptice ale țelinei o recomandă în tratamentul cistitei și al altor infecții urinare. Semințele au și reputația de carminativ, combătând flatulența. Se crede că țelina scade tensiunea arterială și calmează anxietatea și tensiunea nervoasă. Studii publicate în *Fitoterapia* în 1985 confirmă efectul sedativ și antispastic al compușilor ftalidici prezenți în uleiul esențial.

Țelina este folosită și pentru tratarea tusei, bronșitei, astmului, spasmelor musculare și a halenei.

Cultivare

Țelina crește din semințe care se sădesc primăvara, în sol umed, bogat în nutrienți, într-un loc acoperit.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul reumatismului, artritei și al problemelor digestive**

INFUZIE: Puneți 1 linguriță de semințe la o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 5-10 minute, strecurați și beți 1 cană pe zi.
TINCTURĂ: Luați 30 de picături în apă, de 3 ori pe zi.
EXTRACT LICHID (diluat 1:1 în alcool 90%): Luați 0,5-2 ml de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Se crede că țelina stimulează uterul, de aceea nu este recomandată femeilor însărcinate.
- Nu este recomandată persoanelor cu boli renale acute.
- Furanocumarinele pot induce sensibilitate la soare.
- Țelina poate provoca uneori reacții alergice.

Ulm american

Ulmus rubra (U. fulvus) Ulmaceae **Numită și** Ulm roșu

Ulmul american, originar din America Centrală și de Sud, crește în păduri, lângă cursurile de apă, și atinge 20 m înălțime. Frunzele ascuțite, dințate sunt acoperite de puf pe partea inferioară. Mănunchiurile mici de flori sunt urmate de fructe brun-roșiatice, fiecare conținând câte o sămânță. Această specie este pe cale de dispariție, fiind afectată de boala ulmului olandez.

Părți utile

SCOARȚA INTERNĂ

- Scoarța internă fibroasă se recoltează primăvara de pe trunchiurile și de pe ramurile mari ale copacilor cu vârste de circa 10 ani. Acest strat are grosimea de 2-4 mm și este disponibil în bucăți plate sau pliate pe lung.
- Se administrează intern sub formă de pulbere, care se amestecă cu apă. Se condiționează și în tablete sau capsule.

Compuși activi

Compusul principal al ulmului american este un tip de carbohidrat numit mucilagiu, care poate absorbi o mare cantitate de apă. Printre alți compuși activi se numără taninii, fitosterolii (inclusiv beta-sitosterolul) și sesquiterpenele.

Pulbere

Utilizări medicinale

Datorită conținutului de mucilagiu, ulmul american are efect calmant și emolient la contactul cu țesuturile iritate sau inflamate.

La nivelul tractului digestiv, este folosit pentru ușurarea simptomelor indigestiei și pentru calmarea mucoaselor ulcerate. Protejează peretele intestinal în bolile inflamatorii intestinale, în cazul sindromului colonului iritabil și al hemoroizilor. Este folosit și pentru tratarea constipației, acționând ca lubrifiant al bolului fecal, care tranzitează astfel mai repede.

Proprietățile sale calmante îl recomandă sub formă de tablete, în cazul inflamațiilor gâtului și sub formă de cataplasmă, pentru exprimarea furunculelor.

Tradițional, ulmul american este indicat pentru calmarea inflamațiilor și iritațiilor tracturilor respirator și urinar. Este, de asemenea, considerat un aliment nutritiv și ușor de asimilat, pulberea fiind utilizată, prin urmare, la prepararea unui terci destinat pacienților tarați sau convalescenților.

Cultivare

Copacul se sădește adânc în sol umed, în locuri însorite, cu climă rece spre moderată. Ca toți ulmii, această specie este vulnerabilă la boala ulmului olandez.

Ulmul american se înmulțește prin semințe, care se sădesc toamna, sau prin butași care se plantează vara. Se poate cultiva și din lăstari sau se pot cumpăra iarna copaci cu rădăcini.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul inflamațiilor și iritațiilor sistemului digestiv, al constipației și al inflamațiilor gâtului**

PULBERE: Amestecați o linguriță de plantă cu 1/4 cană cu apă și beți de 3 ori pe zi înainte de mese, împreună cu un pahar mare cu apă. Pulberea se poate amesteca și cu piure de banane sau de mere, dar este important să beți și un pahar cu apă alături de acest preparat.

TABLETE, CAPSULE: Luați conform instrucțiunilor de pe etichetă, cu un pahar mare cu apă.

- **Pentru exprimarea furunculelor**

PULBERE: Amestecați o linguriță de pulbere cu 2-3 linguri de apă pentru a forma o pastă. Aplicați pe zona afectată o dată pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Administrat în dozele recomandate, ulmul american nu produce reacții adverse.

Unguraș *Marrubium vulgare* Lamiaceae **Numită și** Voronic

Originar din bazinul mediteraneean, ungurașul crește acum în întreaga Europă, în locuri însorite și calde; poate fi văzut adesea pe marginea drumurilor. Tulpinile lui verticale, păroase, ajung la înălțimi de 30-60 cm și poartă frunze ridate, cu indentații în formă de scoici. Vara, apar flori mici și albe la joncțiunea frunzelor cu tulpina. Planta are miros de măr.

Părți utile

INFLORESCENȚELE

- Recoltarea începe în mai și iunie, când planta înflorește.
- După uscare și mărunțire, planta se folosește la prepararea de infuzii, decocturi, tincturi și extracte.

Compuși activi

Florile conțin diterpene amare, printre care se numără marrubiina, premarrubiina și acidul marrubic.

Alți compuși prezenți sunt flavonoidele, alcaloizii și o cantitate mică de ulei esențial.

Utilizări medicinale

Planta se folosește în mod tradițional pentru tratarea tusei și este cunoscută drept unul dintre cele mai eficiente expectorante naturale.

Acționează prin fluidizarea și expulzarea flegmei, având efect antispastic și antiinflamator asupra tractului respirator.

Acțiunea expectorantă a ungurașului a fost verificată pe parcursul unor experimente efectuate în 1976.

Datorită compușilor săi amari (mai ales a marrubiinei), ungurașul stimulează apetitul și ajută digestia.

Aplicat extern, ungurașul este un tratament eficace pentru ulcerații și răni purulente sau greu vindecabile.

Un studiu efectuat pe animale în 2001 a subliniat potențialul antihipertensiv al plantei.

Cultivare

Se plantează în sol bine drenat, neutru până la alcalin, în locuri însorite. Alegeți o parte izolată a grădinii, pentru că ungurașul poate invada restul vegetației.

inflorescențe uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor digestive minore și al tusei persistente**

  TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Puneți 10-20 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

- **În tratamentul inapetenței**

  INFUZIE: Puneți 1-2 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi.

- **În tratamentul ulcerațiilor și rănilor purulente**

  COMPRESĂ: Puneți 30-60 g de plantă uscată la 1 l de apă clocotită. Fierbeți timp de 3 minute și infuzați alte 10 minute. Înmuiați o compresă în acest decoct și aplicați pe zonele afectate, de 1-2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele mari de marrubiină pot avea reacții adverse cardiace.
- Femeile însărcinate trebuie să evite ungurașul, iar cele care alăptează trebuie să îl consume doar în cantități mici.

Unguraș negru *Ballota nigra* Lamiaceae sau Labiatae

Plantă foarte răspândită în Europa, ungurașul negru se distinge prin mirosul lui neplăcut, „mucegăit". Botanistul roman Dioscorides îl recomanda ca antidot la mușcătura de câine turbat. Toate părțile plantei sunt acoperite de perișori. Vara, florile roz-violet se adună în spirale acolo unde răsar frunzele superioare din tulpină.

floare proaspătă

Părți utile

FLORILE

- Culese în iulie și august, florile se usucă, se zdrobesc și se folosesc la prepararea infuziilor, decocturilor și tincturilor.
- Ungurașul negru se combină adesea cu alte plante sedative.

Compuși activi

Inflorescențele conțin fenilpropanoizi, mai ales verbascocid și forsitozid, care au proprietăți sedative. printre compuși se numără și flavonoidele antiinflamatorii.

Utilizări medicinale

Ungurașul negru este recomandat în afecțiunile nervoase, mai ales în insomnie (adesea, în combinație cu passiflora, teiul și valeriana), în anxietate, iritabilitate și în problemele nervoase cauzate de menopauză. Cercetările publicate în 2000 de o echipă de la Universitatea din Lille, Franța, au confirmat proprietățile sedative și antioxidante ale mai multor fenilpropanoizi care se găsesc în această plantă.

Ungurașul negru este antispastic și ușurează accesele de tuse și crampele gastrice. Preparatele pe bază de unguraș negru sunt folosite în tratamentul tusei convulsive. Planta mai este utilizată și în greață și vărsături, ca și în tinnitus.

flori uscate

Cultivare

Planta preferă solurile bine drenate, în locuri însorite sau umbrite. Florile se recoltează vara, atunci când se deschid.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul insomniei, anxietății, iritabilității, problemelor nervoase cauzate de menopauză, al acceselor de tuse, al tusei convulsive, al crampelor gastrice și al tinnitusului**

INFUZIE: Puneți 15-30 g de flori la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

TINCTURĂ: Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă. Se recomandă de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Ungurașul negru conține derivați de furan și labdan care pot afecta ficatul, de aceea planta trebuie folosită cu multă grijă.
- Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează.
- Persoanele care suferă de afecțiuni hepatice trebuie să evite ungurașul negru.

Untișor *Ranunculus ficaria* sau *Ranunculus bulbosus* Ranunculaceae

Această plantă perenă colorează iarba pădurilor și a pășunilor din Europa. Frunzele sale verzi, strălucitoare au formă de inimă și cresc pe ramuri lungi care îmbracă tulpina principală. Rădăcinile sunt lungi și umflate, iar florile de un galben luminos apar primăvara. Planta este folosită de mult timp ca remediu împotriva hemoroizilor.

Părți utile

ÎNTREAGA PLANTĂ

- Untișorul se recoltează primăvara, când înflorește, apoi este uscat departe de soare.
- Planta uscată este folosită la prepararea de creme farmaceutice, unguente și supozitoare.

Compuși activi

Untișorul este bogat în heterozide care aparțin grupului saponinelor, substanțe cu un efect cunoscut de vasoconstricție.
Cea mai importantă saponină este protoanemonina, un ingredient iritant, dar considerat foarte eficient.

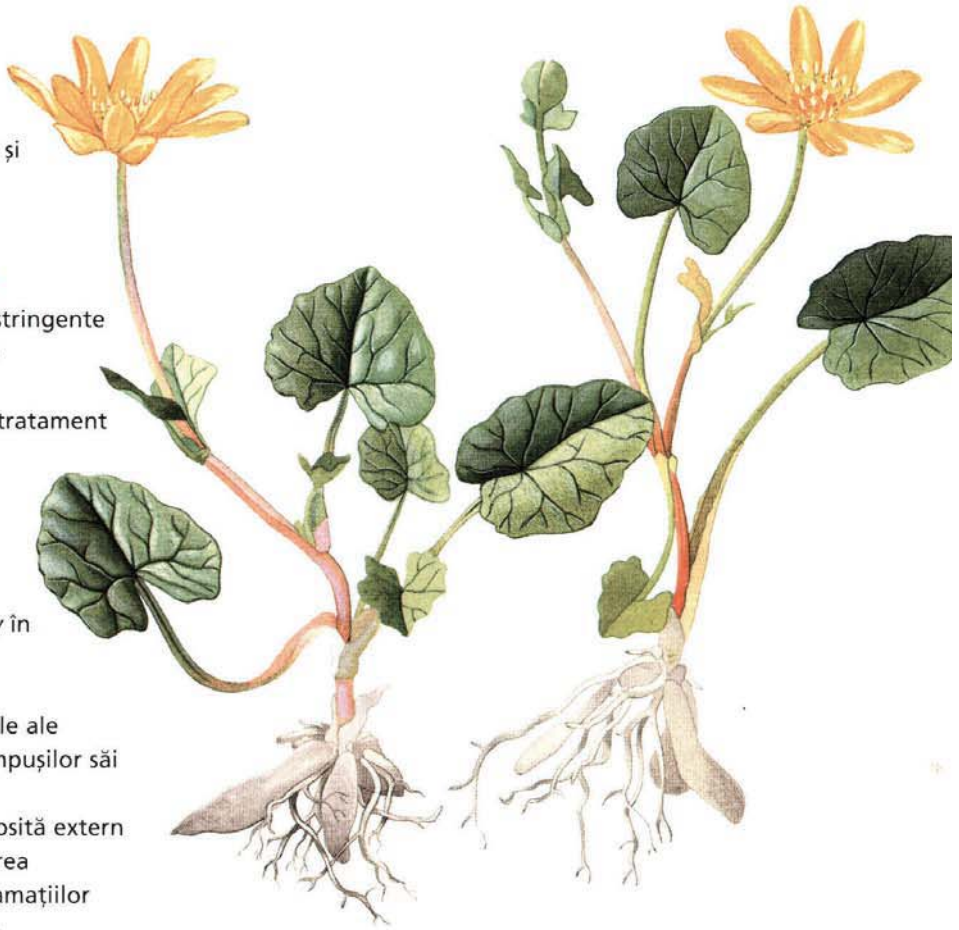
plantă uscată

Planta conține în plus ulei esențial, tanini și vitamina C.

Utilizări medicinale

Proprietățile astringente și calmante ale untișorului îl recomandă ca tratament extern pentru hemoroizii hemoragici.
O lucrare publicată în *Phytochemistry* în 1984 atribuie proprietățile antihemoroidale ale untișorului compușilor săi saponinici.
Planta este folosită extern și pentru tratarea pruritului, inflamațiilor pielii și negilor.

Nu este în nici un caz recomandată administrarea internă a plantei, deoarece protoanemonina, principalul său compus, este un iritant sever.



Cultivare

Untișorul se plantează în sol umed, neutru până la alcalin, la soare sau la umbră.

Trebuie cultivat într-o zonă sălbatică a grădinii pentru că este o plantă invazivă.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul hemoroizilor**

CREME, UNGUENTE SAU SUPOZITOARE (conținând extract 3%):
Aplicați de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Ca mulți membri ai acestei familii, untișorul poate irita pielea, iar contactul prelungit cu planta proaspătă duce la apariția băsicuțelor. Este mai puțin toxic în stare uscată, însă specialiștii i-au restricționat utilizarea doar ca aplicare externă.
- Uzul excesiv nu este recomandat.
- Femeile gravide sau care alăptează trebuie să evite untișorul.

Urzică *Urtica dioica* Urticaceae

Până în secolul XVII, tulpinile de urzică erau folosite frecvent pentru fibrele lor în manufactura textilă, realizându-se țesături rezistente, cu aspect de lână. Și germanii foloseau pânza de urzică pentru confecționarea de uniforme în Primul Război Mondial, când bumbacul era greu de găsit. Urzicile cresc pe terenurile virane, în șanțuri și în poiene.

Părți utile

FRUNZELE ȘI RĂDĂCINILE

- Planta se recoltează în lunile mai și iunie, înainte de a înflori, când perișorii sunt bogați în histamină și serotonină.
- Frunzele se folosesc în stare proaspătă sau uscată, la prepararea de infuzii.
- Rădăcina poate fi uscată și măcinată pulbere pentru capsule sau se poate folosi în stare proaspătă.
- Atât frunzele, cât și rădăcinile se storc pentru a se obține un suc.

Compuși activi

Frunzele conțin fier și vitamina C, care stimulează absorția fierului.
Ele conțin de asemenea alte minerale, mai ales calciu, potasiu și acid silicic, dar și fenoli și flavonoide.

Rădăcinile sunt bogate în polizaharide, lecitină, o serie de compuși fenolici și steroli.

Utilizări medicinale

„Urzicarea", sau atingerea zonelor afectate cu urzici, este un remediu străvechi pentru tratarea durerilor reumatice. Azi, tratamentul este mai puțin brutal.

Urzica este prescrisă intern ca diuretic și poate stimula eliminarea de sodiu și de uree, ajutând astfel la combaterea bolilor reumatice și artritice.
Și frunzele au un efect antiinflamator puternic, așa cum s-a arătat într-o serie de studii germane realizate *in vitro*, în 1999.

Infuzia de urzică este un bun tonic: stimulează apetitul, furnizează fier și alungă oboseala.

Rădăcina proaspătă poate fi utilă în cazul problemelor urinare și ale prostatei: cercetări germane publicate în *Planta Medica* în 2000 au arătat că rădăcina inhibă creșterea țesutului prostatic. Cercetări italiene din anul 2002 sugerează că extractul de rădăcină are efect antihipertensiv.

Extern, urzica se folosește pentru tratarea acneei, eczemelor, pielii seboreice și a mătreții.

Cultivare

Urzica poate fi cultivată din semințe, care se sădesc primăvara în sol umed, argilos, în locuri însorite sau ușor umbrite.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul durerilor reumatice, al oboselii și al inapetenței**

  INFUZIE: Puneți 2-4 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Beți 3 căni pe zi.
  SUC PROASPĂT: Beți 10-15 ml, de 3 ori pe zi.
  CAPSULE (500 mg): Luați 3-6 capsule pe zi.
  EXTRACT USCAT: Luați 250 mg, de 2-3 ori pe zi.
  TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

- **În tratamentul dificultăților de urinare datorate afecțiunilor prostatei**

  INFUZIE: Puneți 2-4 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Beți 3 căni pe zi.

- **În tratamentul afecțiunilor pielii**

  FRUNZE ȘI RĂDĂCINI OPĂRITE: Aplicați în cataplasmă de 2 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Tratamentul îndelungat cu frunze de urzică provoacă alergii cutanate.
- Urzica poate produce inflamație gastrică.
- Nu vă prescrieți singuri urzica pentru problemele prostatei – mergeți la un medic.
- Nu administrați planta concomitent cu medicație antidiabetică, antihipertensivă, antihipotensivă, sau dacă medicația deprimă sistemul nervos central.

Urzică albă moartă *Lamium album* Lamiaceae

Plantă frecvent întâlnită pe terenurile virane, urzica albă moartă crește în Europa, cu excepția zonelor calde ale bazinului mediteraneean. Tulpinile ei angulare ating 60 cm înălțime și poartă frunze dințate, în formă de inimă. Planta este acoperită de perișori fini, dar, spre deosebire de urzica obișnuită, nu pișcă. Primăvara, florile albe, cu 2 petale, apar în mănunchiuri spiralate, la baza frunzelor.

Părți utile

FLORILE

- Inflorescențele se recoltează în aprilie și mai.
- Florile se usucă repede, pentru a li se conserva culoarea.
- Urzica albă moartă este folosită la prepararea de tincturi, infuzii și pulberi.

inflorescențe uscate

Compuși activi

Planta conține esteri fenilpropanoidici, iridoizi (lamalbidă), tanini, mucilagii, saponine, acizi organici și triterpenoide.

Utilizări medicinale

Urzica albă moartă era folosită în mod tradițional pentru tratarea menstruațiilor excesiv de abundente, a hemoragiilor puerperale și a scurgerilor vaginale. Proprietățile ei decongestive pot fi utile și în cazul sinusurilor înfundate. Mai este prescrisă pentru tratarea hipertensiunii arteriale, a hemoroizilor și a varicelor venoase, precum și a unor probleme digestive ca diareea, flatulența, gastrita și aerofagia.

Aplicată extern, urzica albă moartă este benefică în tratamentul pruritului, descuamării scalpului și al altor iritații ale pielii și mucoaselor. Acțiunea antiinflamatorie a urzicii albe moarte a fost confirmată experimental în 1983, când s-a descoperit că efectul se datora compușilor triterpenoidici ai plantei.

Urzica albă moartă constituie și un remediu pentru insomnie.

Cultivare

Planta poate fi cultivată din semințe, în zone sălbatice ale grădinii, pe sol umed dar bine drenat, în locuri însorite sau ușor umbrite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor ginecologice, al diareei și insomniei**

INFUZIE: Puneți 2 linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute, apoi strecurați. Îndulciți cu miere. Beți 3 căni pe zi.

TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați 20 de picături în puțină apă, de 3 ori pe zi.

PULBERE: Luați 1/4-1/2 linguriță de 3 ori pe zi, cu alimente sau apă.

- **În tratamentul inflamațiilor pielii și mucoaselor**

COMPRESĂ: Puneți 2 linguriță de flori uscate la 100 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Înmuiați un prosop curat în infuzie și aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

- **În tratamentul scurgerilor vaginale**

IRIGAȚII: Folosiți o infuzie (*vezi* mai sus), de 1-2 ori pe zi.

BAIE DE ȘEZUT: Puneți 3 linguri de flori uscate la 500 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Strecurați, apoi turnați în apa de baie.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- A nu se folosi în cazul obstrucțiilor intestinale.

Usturoi *Allium sativum* Alliaceae

Usturoiul, cu frunzele lui zvelte, este o mică plantă perenă ierboasă. Frunzele învăluiesc tulpina principală, care poartă mănunchiuri de flori în formă de umbrelă. Bulbul de usturoi este alcătuit din 10-15 căței, fiecare învelit într-un strat albicios, ca de hârtie. Căței formează stocul de alimentare subterană.

Părți utile

BULBUL

- Usturoiul se recoltează vara sau toamna.
- O bucată de tulpină se lasă atașată de fiecare bulb, pentru ca aceștia să poată fi prinși în buchet.
- Odată părțile exterioare uscate, bulbii se depozitează într-un loc uscat.
- Bulbii se consumă ca aliment sau sunt utilizați farmaceutic pentru prepararea de tincturi, extracte sau pulberi.

Compuși activi

Substanța activă principală este compusul cu sulf alicină, care este eliberată când usturoiul proaspăt se zdrobește. Apoi, se produc alte sulfide, după ce bulbul zdrobit s-a oxidat în contact cu aerul. Bulbul conține în plus fenoli – cu efect antiseptic și antiinflamator când sunt administrați intern – și flavonoide, cunoscute ca substanțe anticancerigene.

Utilizări medicinale

Usturoiul este folosit încă din vremuri străvechi pentru tratarea viermilor intestinali și a problemelor respiratorii și digestive. A fost un antiseptic vital în timpul Primului Război Mondial.

Usturoiul poate fi folosit pentru prevenirea sau tratarea infecțiilor: în 1999, cercetători japonezi i-au demonstrat acțiunea antibacteriană împotriva *E. coli*, a *Staphyilococcus aureus* meticilin-rezistent și a salmonellei.

Usturoiul are efect antiseptic asupra sistemelor digestiv și respirator. Este, de asemenea, imunostimulator. Produce mirosul neplăcut al respirației, din pricina compușilor săi cu sulf care se evaporă rapid (puteți combate mirosul mâncând pătrunjel).

Prin reducerea depozitelor de grăsime de pe pereții vaselor de sânge, usturoiul poate preveni rigidizarea arterelor. Îmbunătățește circulația și reduce coagularea sângelui, ajutând la prevenirea atacurilor de cord. Usturoiul poate dilata vasele sangvine coronariene, prevenind angina pectorală.

Cultivare

Plantați căței în sol bogat, bine drenat, primăvara sau toamna, într-un loc însorit. Fiecare cățel va forma un bulb până la sfârșitul verii sau la începutul toamnei.

bulbi

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul viermilor intestinali**

  EXTRACT USCAT: Luați 100-250 mg pe zi.

- **În tratamentul afecțiunilor digestive și respiratorii și în prevenirea problemelor circulatorii**

  TINCTURĂ: Luați 40-50 de picături, de 3 ori pe zi.
  CAPSULE, TABLETE (300 mg, disponibile în formă lipsită de mirosul specific): Luați 1-3 pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Persoanele sensibile la usturoi pot avea pirozis.
- Trebuie întrebat medicul înainte de a combina usturoiul cu medicamente anticoagulante.
- Persoanele programate pentru intervenții chirurgicale trebuie să își anunțe chirurgul în cazul în care iau suplimente cu usturoi.
- Usturoiul poate fi folosit cu încredere de femeile gravide sau care alăptează.

Valeriană *Valeriana officinalis* Valerianaceae

Răspândită pe tot cuprinsul Europei și al Asiei de nord, valeriana este o plantă ierboasă perenă. Preferă zonele umede, însă poate supraviețui și pe sol uscat. Tulpinile drepte ajung la înălțimea de 2 m și au frunze dințate care formează o rozetă la baza plantei. În timpul verii apar mănunchiuri de flori albe, roz sau roșii în formă de umbrelă, care se deschid în vârful tulpinilor principale.

Părți utile

RIZOMUL

- Rizomii plantei cu vârste mai mari de 2 ani se recoltează toamna.
- Se spală, apoi sunt lăsați să se usuce la temperatură joasă, pentru a li se conserva compușii activi.
- Rizomul uscat este folosit la prepararea de pulberi, extracte uscate, apoase sau alcoolice, suspensii sau soluții buvabile.

Compuși activi

Compușii activi principali ai valerianei sunt valepotriații, acidul valerenic și valeranona, care au efect sedativ și pot calma spasmele musculare. În componența plantei intră și acidul gama-amino-butiric (GABA), care blochează transmisia semnalelor în creier.

Utilizări medicinale

Valeriana este una dintre cele mai cunoscute tranchilizante naturale, frecvent prescrisă atât adulților, cât și copiilor, ca remediu pentru problemele nervoase minore și pentru tulburările somnului. Datorită acestui fapt, ea a devenit subiectul multor studii în toată lumea. Studiile au confirmat proprietățile sedative și antispastice ale valepotriaților și ale acidului valerenic din plantă. Acțiunea sa antispastică poate sta la baza cunoscutei sale capacități de a scădea tensiunea arterială.

Studii clinice recente efectuate în Brazilia au demonstrat fără echivoc faptul că valeriana nu este doar foarte eficace în rezolvarea cazurilor de insomnie, ci poate și îmbunătăți calitatea somnului. În plus, extractele de plantă au potențial în tratarea tulburărilor provocate de anxietatea extremă.

Cultivare

Valeriana poate fi cultivată din semințe, care se plantează în aprilie, sau din butași de rizom, care se plantează la sfârșitul toamnei. Preferă solul umed, bogat și locurile însorite sau ușor umbrite.

rizomi uscați

fruct

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul problemelor nervoase minore și al tulburărilor somnului**

CAPSULE (240 mg de pulbere): Luați 1-2 capsule pe zi. Dacă tratați tulburările de somn, luați 1-2 capsule înainte de culcare.
CAPSULE (50-100 mg de extract uscat): Luați 2 capsule de 3 ori pe zi.
EXTRACT LICHID (1:1 în alcool 60%): Luați 0,3-1 ml de extract lichid de 3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu se recomandă valeriana în sarcină sau alăptare.
- Valeriana nu trebuie combinată cu alte medicamente sedative.
- Timp de 2 ore de la administrarea unei doze de valeriană, este interzis să vă angajați în orice fel de activități în care lipsa concentrării ar putea fi periculoasă.

Vareh *Fucus vesiculosus* Fucaceae

Aflat din abundență pe coastele stâncoase ale mărilor reci și temperate, varehul se caracterizează prin frunzele lui maronii care poartă numeroase vezicule pline cu fluid. Frunzele pot atinge lungimea de 1 m.

Părți utile

FRUNZA, NUMITĂ ȘI THALLUS

- Varehul se colectează de pe coastele Canalului Mânecii și ale Altlanticului, la începutul sau mijlocul verii.
- Este uscat pentru a fi transformat în pulberi, capsule, tablete, suspensii, geluri și creme pentru masaj.

Compuși activi

Principalul component al varehului este acidul alginic. Sărurile lui, numite alginați, produc o soluție lipicioasă în apă.
Varehul conține și polizaharide, minerale (mai ales iod) și o gamă largă de elemente rare, printre care și cromul.

frunze uscate

Utilizări medicinale

Varehul este supresor al apetitului alimentar și se folosește de mult timp în tratamentul obezității. Conținutul de iod susține funcția tiroidei, care are nevoie de iod pentru a produce hormonul numit tiroxină.

Varehul posedă proprietăți antiinflamatorii și este utilizat în tratarea bolilor inflamatorii ale vezicii, ca și a reumatismului. Extractele alginate din vareh au efect protector asupra mucoasei gastrice și ajută la reducerea refluxului acid.

Folosit extern, varehul hidratează pielea uscată, având și calități antibacteriene. În 2002, cercetători japonezi au constatat că o aplicare zilnică de extract de vareh sporește elasticitatea pielii.

Cultivare

Varehul se recoltează de pe coastele marine și este rar cultivat.

Nu trebuie recoltat din zone poluate.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul obezității**

  INFUZIE: Puneți 1 pliculeț (2 g) cu plantă mărunțită în 200 g de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți de 1-3 ori pe zi.

  CAPSULE (cu o doză de 600 mg de pulbere): Luați o capsulă pe zi cu apă.

- **În tratamentul pielii uscate**

  CREME, GELURI: Aplicați pe zona afectată, conform instrucțiunilor de pe prospect.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Utilizarea prelungită poate duce la intoleranță, simptomul principal al acesteia fiind dilatarea dureroasă a glandei tiroide. Acesta ar trebuie să dispară după sistarea consumului de vareh.
- Varehul poate agrava acneea.
- Nu trebuie administrat femeilor însărcinate sau care alăptează, nici copiilor sub 12 ani.
- Nu este recomandată administrarea concomitentă de vareh și aspirină sau alte medicamente anticoagulante.

Vâsc *Viscum album* Viscaceae

Răspândit în toată Europa, vâscul este un arbust parazit care își afundă rădăcinile în ramurile copacilor cu scoarță moale, precum plopul, mărul sau frasinul. Tulpinile lui netede, cu multe ramificații, poartă frunze veșnic verzi, în formă de pene. În luna mai, vâscul are mănunchiuri de flori mici, gălbui. Fructul, o bacă lipicioasă și albă, se coace la începutul iernii.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FRUCTELE

- Frunzele se culeg primăvara și toamna și se usucă rapid, devenind verzi-gălbui.
- În ciuda gustului lor amar neplăcut, frunzele se folosesc la preparate cu administrare internă. Printre acestea se numără infuziile, extractele, capsulele și alte produse farmaceutice.
- Uneori, și fructele sunt culese și folosite medicinal.

Compuși activi

Compușii cu acțiune semnificativă din vâsc sunt viscotoxinele și lectinele, care sunt otrăvitoare dar care, în doze foarte mici, se pare că stimulează sistemul imun.

Utilizări medicinale

Capacitatea vâscului de a scădea tensiunea arterială a fost verificată experimental. Se pare că ea se datorează mai degrabă efectului combinat al unui grup de compuși, decât unui anumit agent.

O serie de cercetări efectuate în Germania au arătat că vâscul are efect stimulator asupra sistemului imun și că inhibă creșterea tumorilor, calitate atribuită viscotoxinelor și lectinelor. Acest fapt ar putea da o nouă utilizare vâscului, în terapia cancerului, în condițiile în care toxicitatea compușilor săi ar putea fi ținută sub control.

Se crede și că planta poate fi folosită în tratamentul aterosclerozei, însă rezultatele studiilor clinice cu voluntari umani nu au fost concludente.

Cultivare

Vâscul, plantă parazită, crește doar pe copacii cu vârste mai mari de 15 ani. Frecând boabele în crăpăturile scoarței unor arbori potriviți, precum mărul, salcia sau scorușul de munte, putem crea acolo condițiile creșterii vâscului.

frunze uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **Indiferent de forma de prezentare a produsului, infuzie sau orice preparat farmaceutic, doar un specialist în medicina plantelor sau un medic poate decide dacă vâscul vă este permis ca tratament.**

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Deoarece frunzele și fructele de vâsc conțin mai multe substanțe otrăvitoare, nici un preparat derivat din această plantă nu trebuie administrat decât sub supraveghere specializată.

Verbină *Verbena officinalis* Verbenaceae

Plantă ierboasă perenă, care crește pe pășunile însorite ale Europei și ale unor zone din Asia, verbina atinge înălțimi de 30-70 cm. Vechii germani și celții îi atribuiau puteri magice, folosind-o în ceremoniile druizilor. Perechi de frunze ovale, lobate, cresc spate în spate pe tulpinile drepte și rămuroase. În iulie și la început de august, din vârful tulpinii atârnă spice lungi și subțiratice de flori colorate în violet pal.

Părți utile

FRUNZELE, TULPINILE, FLORILE

- Părțile aeriene ale plantei se culeg în iulie, când florile se deschid complet.
- Verbina trebuie uscată imediat, pentru a conserva proprietățile compușilor ei activi. Se folosește cel mai adesea la prepararea de tincturi și infuzii.

Compuși activi

Florile și tulpinile de verbină conțin glicozide iridoidice precum verbenalina și aucubina, cu efect antiinflamator și antispastic.

Utilizări medicinale

Verbina este folosită de secole pentru tratarea unei game largi de infecții, însă capacitatea ei de a calma, vindeca și relaxa a fost abia de curând demonstrată de cercetători din India. Planta este folosită pentru probleme precum arsurile solare, eritemul de scutec și pielea crăpată. Administrată intern, calmează crampele musculare și ameliorează simptomele răcelii și gripei. Are efect relaxant uterin, care ușurează crampele menstruale. S-a dovedit eficientă și în combaterea tensiunii nervoase, a oboselii și a problemelor digestive, având și efect diuretic.

Studii recente au demonstrat că verbina poate crește imunitatea și stimula unele secreții hormonale, printre care și cele implicate în secreția lactată.

Cultivare

Verbina poate fi cultivată din semințe. Se plantează în orice sol umed, bine drenat, primăvara sau toamna, în locuri însorite.

frunze, flori și tulpini uscate

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul tensiunii nervoase, al crampelor, oboselii și gripei**

  INFUZIE: Puneți 2 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită și infuzați timp de 10 minute. Strecurați. Beți câte o cană de 3 ori pe zi.
  TINCTURĂ (1:1 în alcool 40%): Luați 30-50 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

- **În tratamentul erupțiilor cutanate și al pielii crăpate**

  COMPRESĂ: Adăugați o mână de plantă uscată la 150 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Aplicați pe zonele afectate un prosop înmuiat în infuzie, de 2-3 ori pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Preparatele din verbină nu trebuie administrate în timpul sarcinii.
- Nu este recomandată utilizarea simultană a verbinei și a medicației antihipertensive sau destinată creșterii valorilor tensionale.

Vinariță *Asperula odorata (Galium odoratum)* Rubiaceae

Iubitoare de păduri și de tufișuri umbrite, vinariță este o mică plantă perenă care crește în soluri reci și argiloase. Spirale stelate de 6-8 frunze ovale, colorate în verde-strălucitor, ies la intervale regulate din tulpină. La începutul verii, buchete răsfirate de flori albe și delicate cresc pe pețiole lungi, în vârful tulpinii. Ele sunt urmate de fructe mici, rotunde, acoperite de perișori mici și ascuțiți.

Părți utile

FRUNZELE, TULPINILE ȘI FLORILE

- Părțile aeriene se recoltează în mai și iunie, când se deschid florile.
- Plantele se leagă în mănunchiuri și sunt lăsate să se usuce. În timp de se usucă, ele degajă o aromă delicată.
- După uscare, vinariță este folosită la prepararea de infuzii.

Compuși activi

Părțile aeriene ale vinariței conțin cumarine, care au efect sedativ și sunt responsabile pentru aroma plăcută a plantei uscate. Este prezentă și asperulozida, un antiinflamator.

frunze, tulpini și flori uscate

Utilizări medicinale

Datorită acțiunii antispastice și sedative a cumarinelor, vinariță este folosită din timpuri străvechi pentru tratarea simptomelor agitației nervoase, cum sunt insomnia și iritabilitatea, ca și a problemelor digestive cauzate de anxietate, precum spasmele gastrice, digestia deficitară, balonarea și eructația.

Din câte se pare, planta poate tonifica vasele de sânge, motiv pentru care este folosită în tratamentul varicelor venoase și al inflamației asociate.

Studii recente efectuate pe animale confirmă eficacitatea plantei în astfel de situații.

Vinariță este și un diuretic eficient, menținând sănătatea ficatului.

Cultivare

Vinariță preferă solurile umede, neutre până la alcaline. În general, este culeasă în stare sălbatică, însă poate fi cultivată din semințe care se plantează la sfârșitul lui iulie sau la începutul lui august, în locuri umbrite.

fruct

floare

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul agitației nervoase**

  INFUZIE: Puneți 10 g de părți aeriene uscate la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

- **În tratamentul insomniei**

  INFUZIE (*vezi* mai sus): Beți o cană de infuzie cu o jumătate de oră înainte de culcare. Se poate administra și copiilor.

- **În tratamentul spasmelor gastrice**

  INFUZIE (*vezi* mai sus): Beți 2-3 căni pe zi.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Dozele mari de vinariță pot produce hemoragii interne.
- Evitați combinarea vinariței cu medicație destinată afecțiunilor circulatorii.
- Planta nu este recomandată în sarcină și alăptare.

Viță-de-vie *Vitis vinifera* Vitaceae

Timp de mii de ani, vița-de-vie ne-a furnizat fructul, vinul și medicamentul natural. Ea poartă mănunchiuri de flori colorate verde-pal, cu miros dulce, urmate de ciorchini de struguri, fiecare boabă a acestora conținând 4 sâmburi. Frunzele devin roșu-aprins toamna.

Părți utile

FRUNZELE ȘI SÂMBURII

- Frunzele și sâmburii se recoltează când se coc strugurii, toamna.
- Momentul propice recoltării frunzelor este determinat prin metode chimice, pentru a se obține concentrația maximă de compuși activi.
- Frunzele sunt uscate la aer, ferite de soare, și sunt folosite la prepararea de infuzii, pulberi (pentru capsule), tincturi și extracte.
- Sâmburii sunt extrași din struguri, iar din ei se prepară extracte.

Compuși activi

Frunzele sunt bogate în antocianine – pigmenți care le conferă culoarea tomnatică și capacitatea de a tonifica vasele de sânge. Ele conțin acizi organici, glucide și vitaminele A, B_1, B_2 și C, precum și tanini cu proprietăți antiinflamatorii. Atât frunzele, cât și sâmburii conțin antioxidanți care pot oferi protecție împotriva anumitor cancere și afecțiuni cardiace.

Utilizări medicinale

Studiile au confirmat că substanțele active ale viței-de-vie sunt benefice sistemului circulator. În 1994, cercetători italieni au demonstrat că antocianinele din vin previn lezarea capilarelor de către radicalii liberi. Extractul din sâmburi de struguri este una dintre cele mai bogate surse de proantocianidine antioxidante. Vița poate ajuta la eliminarea petelor de pe piele, provocate de sângerările capilare, acumulându-se astfel local sânge – afecțiune numită medical purpură.

Studii clinice

frunze uscate

efectuate la Milano în 1999 au confirmat, de asemenea, că antocianinele sunt eficiente în tratarea afecțiunilor venoase cronice (cu evoluție îndelungată). Astfel, vița-de-vie este un tratament adecvat pentru edeme – umflarea și îngreunarea picioarelor. Este prescrisă și pentru tratarea hemoroizilor.

Printre alte utilizări terapeutice se numără tratamentul hipertensiunii și al hipercolesterolemiei. Specialiștii în medicina plantelor recomandă vița-de-vie și pentru menstrele abundente, pentru unele afecțiuni hepatice și urinare, pentru diaree și pentru stimularea digestiei.

Sâmburii de struguri se folosesc extern pentru tratarea inflamațiilor oculare. Ei sunt expectoranți și pot ușura tusea.

Cultivare

Vița-de-vie poate fi cultivată pe un zid orientat către sud, bătut de soare, sau în seră. Îi merge bine pe soluri argiloase.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul afecțiunilor vasculare, al hemoroizilor și al depozitelor hematice subcutanate**

INFUZIE: Adăugați 2 g de frunze uscate la o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 1-3 căni pe zi.

CAPSULE DIN SÂMBURI DE STRUGURI: Luați 30-100 mg pe zi.

EXTRACT LICHID: Luați 30 ml de extract lichid pe zi (conținând 50 mg de extract de sâmburi de struguri).

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Nu s-au înregistrat până în acest moment efecte adverse sau semne de toxicitate, nici chiar după o utilizare îndelungată.

Zmeur *Rubus idaeus* Rosaceae **Numită și** Zmeur de grădină

Originar din Europa și din Asia, zmeurul este cultivat din vechime pentru fructele sale roșii și dulci. Acest arbust bianual cu frunze căzătoare, de un verde-palid, poate atinge înălțimea de 2 m. Mănunchiurile de flori albe apar în cel de-al doilea an de creștere. Sunt urmate de fructe roșii, zemoase.

Părți utile

FRUNZELE ȘI FRUCTELE

- Frunzele se folosesc la prepararea de infuzii, extracte lichide și tablete.
- Fructele, din care se prepară decocturi, sunt bune de cules de vara până la începutul toamnei.

Compuși activi

Frunzele conțin polipeptide, flavonoide și tanini, inclusiv antocianine, iar fructul conține pectină, zaharuri și acizi de fructe și vitaminele A, B și C.

Utilizări medicinale

Ceaiul din frunze de zmeur poate fi administrat în tratamentul diareei, problemelor urinare, al litiazei renale și biliare și al retenției de lichid. În mod tradițional, frunzele erau folosite în timpul travaliului, pentru a stimula contracțiile uterine. Aplicațiile externe cu frunze de zmeur se fac în scopul tratării inflamațiilor oculare, iritațiilor și rănilor pielii și a scurgerilor vaginale excesive. Și fructele au acțiune astringentă și ajută la vindecarea rănilor. Aceasta s-ar putea datora antocianinelor, despre care se consideră că pot inhiba enzimele implicate în reacția inflamatorie a organismului.

frunze uscate

Cultivare

Sădiți plantele tinere în sol umed, bine drenat, la soare sau în locuri ușor umbrite.

PREPARARE ȘI DOZAJ

- **În tratamentul diareei și al infecțiilor urinare**

  INFUZIE: Înmuiați o lingură de frunze uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți de 3 ori pe zi.
  EXTRACT LICHID: Luați 4-8 ml în apă, de 3 ori pe zi.
  TINCTURĂ (1:4 în alcool 25%): Luați 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.
  TABLETE (frunze de zmeur 900 mg): Luați 1 tabletă pe zi, cu apă.

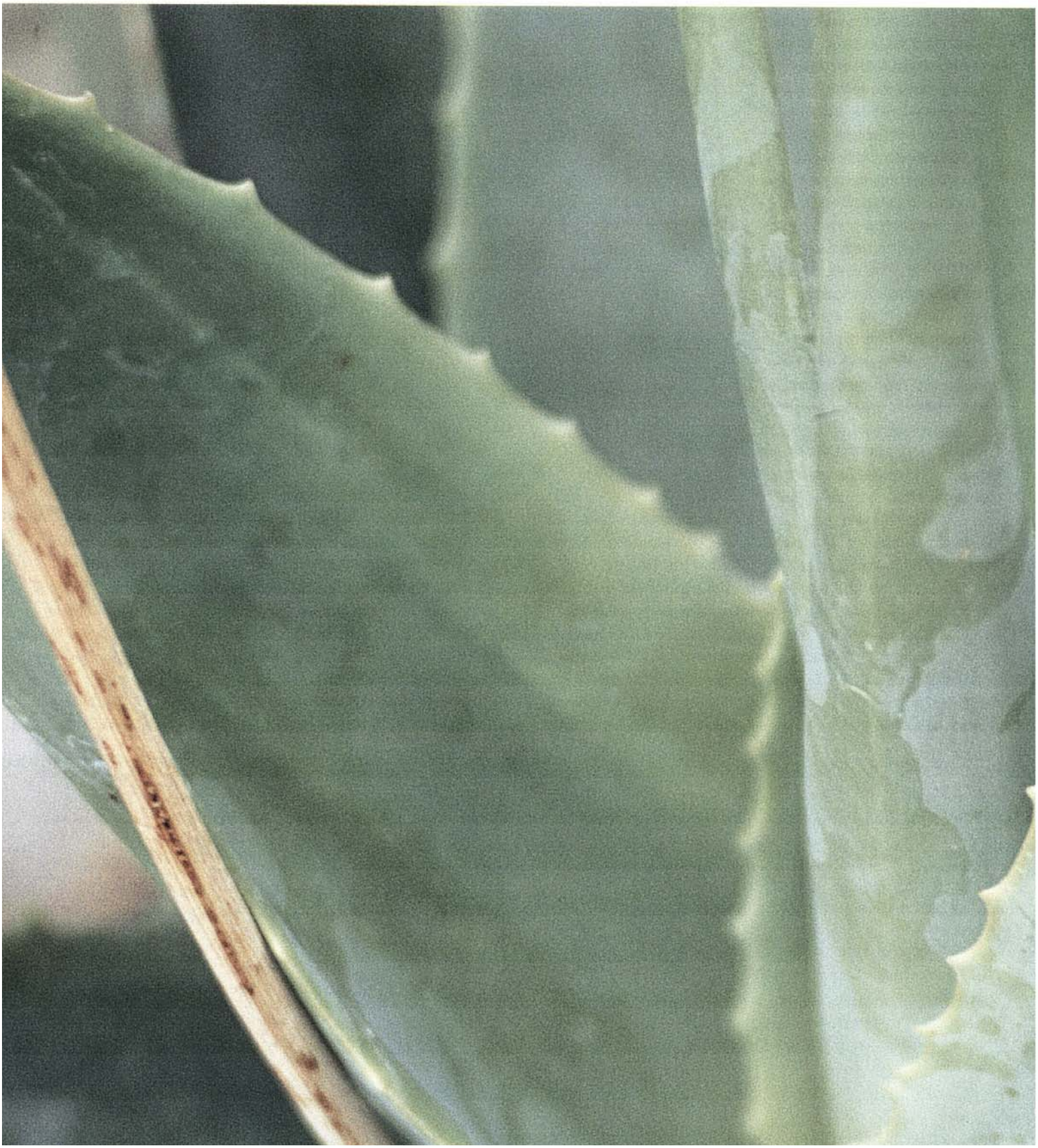
- **În tratamentul afecțiunilor pielii**

  COMPRESĂ: Înmuiați o compresă în infuzie sau în tinctură diluată și aplicați pe zonele afectate.

DACĂ SIMPTOMELE PERSISTĂ, APELAȚI LA MEDIC

PRECAUȚII

- Planta nu se recomandă în sarcină, decât la începutul travaliului.
- Dacă este folosită în această situație, este absolut necesară o supraveghere medicală.
- A nu se combina cu medicamente care scad glicemia sau cu antalcoolul.



Bolile de la A la Z

ALERGII

Alergiile sunt rezultatul unei reacții anormale a sistemului imun al organismului la contactul cu o anumită substanță. Substanța (cunoscută ca alergen) nu le provoacă aceeași reacție persoanelor care nu sunt alergice. Reacțiile alergice pot apărea imediat după contactul cu alergenul sau după mai multe ore.

Simptome

- Dificultăți în respirație, wheezing (astm), tuse
- Urticarie, erupții, prurit
- Catar nazal, nas înfundat, strănut
- Conjunctivită: ochi roșii și inflamați care lăcrimează sau sunt pruriginoși
- Diaree (în cazul intoxicațiilor alimentare)
- În cazuri rare, o persoană poate manifesta sensibilitate extremă față de o anumită substanță, riscând declanșarea unui șoc anafilactic. Această afecțiune, care poate fi letală, se caracterizează prin umflarea buzelor, a limbii și a gâtului. Se pot bloca astfel căile respiratorii și se poate ajunge la pierderea cunoștinței. Cei mai frecvenți factori declașatori sunt mușcăturile de insecte, fructele de mare și nucile.

APELAȚI LA MEDIC

- Consultul medical este necesar pentru a determina cauza unei alergii și pentru a evalua gradul de severitate al acesteia. Medicul poate recomanda efectuarea unor teste cutanate sau a unor analize ale sângelui pentru a putea identifica alergenul.
- Mergeți imediat la spital dacă vi se umflă buzele, gâtul și partea superioară a corpului, sau dacă aveți dificultăți de respirație.
- Unele persoane sensibile sunt sfătuite să poarte preventiv asupra lor fiole de adrenalină sau tablete antihistaminice.

Cauze

Hipersensibilitatea de contact poate fi cauzată de unele plante, metale, țesături etc. Alergiile respiratorii sunt de obicei declanșate de polen (*vezi* Febra fânului), păr de animale, mucegai și praf. Alergiile alimentare sunt provocate de numeroase tipuri de alimente și de anumiți coloranți alimentari. Ele pot afecta părți ale corpului. De exemplu, persoanele alergice la lactoză au reacții alergice la nivelul tractului digestiv.

Predispoziția de a face alergii este adesea ereditară. Stresul și consumul de alcool pot agrava simptomele unei alergii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru diminuarea reacțiilor alergice digestive

ANGHINARE Infuzați 30-40 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, cu 15-20 de minute înainte de masă.

MENTĂ Infuzați o linguriță de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute. Strecurați. Beți câte o cană după fiecare masă.

Pentru combaterea simptomelor oculare

PĂTLAGINĂ Puneți 1-2 picături de colir steril în fiecare ochi, de 2-3 ori pe zi.

Pentru combaterea simptomelor nazale

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Evitați orice contact, pe cât posibil, cu alergenii cunoscuți.
- Fiți atenți la alimentație: laptele, roșiile, ciocolata și ouăle cauzează cel mai frecvent alergiile alimentare cronice; fructele de mare și nucile sunt asociate adesea cu reacții alergice violente și intempestive. Puteți încerca să găsiți „vinovații" printr-o dietă de eliminare: evitați un singur aliment din lista celor suspecte timp de 2 săptămâni, observați schimbările care intervin în simptome, apoi consumați din nou alimentul și observați ce se întâmplă. Testați apoi un alt aliment suspect.
- Luați suplimente alimentare care pot ameliora reacțiile alergice: vitamina C, flavonoide, vitamina E, grupul vitaminic B (mai ales acid pantotenic – B5); dar și calciu, magneziu și, mai ales, mangan, care le lipsește adesea persoanelor alergice. Acizii grași esențiali omega-3 și omega-6 sunt importanți, ca și vitamina A și zincul.

Vezi și Eczema

Febra fânului (rinita alergică)

Una dintre cele mai obișnuite alergii este declanșată de polen. Sunt afectați ochii și tractul respirator. Alergia are tendința de a debuta în adolescență sau puțin mai târziu și este asociată cu un istoric familial de alergii (inclusiv eczemă și astm).

Simptome

- Nas înfundat
- Strănut frecvent
- Scurgeri nazale, mai întâi limpezi și lichide, apoi groase și galben-verzui
- Prurit nazal, ocular și în zona gâtului
- Uneori wheezing (în piept) sau înrăutățirea unui astm preexistent

APELAȚI LA MEDIC

- În cazul în care respirați cu dificultate sau dacă simptomele astmului se agravează, dacă vi se umflă buzele, gura sau gâtul, mergeți imediat la spital.

Cauze

Există o hipersensibilitate față de iarbă sau polenul copacilor sau, uneori, față de anumite ciuperci. Histamina eliberată de mucoasa nasului, a ochilor sau a plămânilor produce inflamație și umflare, cu producție excesivă de mucus.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ROMANIȚĂ Adăugați un pliculeț cu plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luați câte 30 de picături de tinctură pe zi, într-un pahar cu apă.

Alte măsuri

- Sporiți aportul de lichide pentru a menține conținutul de apă al mucoaselor.
- Puteți efectua un set de teste la cabinetul medicului dumneavoastră de familie pentru a putea izola alergenul care provoacă febra fânului – uneori se recomandă injecții pentru desensibilizare, dar acestea produc ocazional reacții adverse severe și nu sunt întotdeauna eficiente.
- Încercați să evitați zonele în care există alergenul respectiv în flori, mai ales atunci când se anunță concentrații mari de polen în atmosferă.

Vezi și **Răceala conumă și rinita alergică, Astmul, Probleme ale ochilor**

Mușcături și înțepături de insecte

Când vă mușcă sau vă înțeapă o insectă, rana poate avea diverse aspecte, de la o mică leziune a pielii până la o umflătură urâtă, în funcție de modul în care reacționează organismul la iritant sau la toxină.

Simptome

- Roșeață
- Formarea unei vânătăi (hematom)
- Umflare
- Apariția de băsicuțe
- Mâncărime

APELAȚI LA MEDIC

- Mușcăturile de insecte sunt de obicei inofensive, însă unele persoane sunt mai sensibile decât altele și pot avea reacții alergice grave, chiar șoc anafilactic. Dacă se întâmplă așa ceva, mergeți imediat la spital.

Cauze

Mușcătura sau înțepătura provoacă reacții localizate. Însă insectele pot injecta otravă sub piele, iritând-o și mai mult.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Macerați 100 g de flori de lavandă în 0,5 l de alcool 30%. Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

CIMBRU Diluați 5 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

GĂLBENELE Infuzați 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Înmuiați un prosop în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

PĂTLAGINĂ Masați zona afectată cu frunze proaspete sau aplicați o cremă care conține 4% extract de pătlagină.

Alte măsuri

- Purtați haine care să acopere cea mai mare parte a corpului când vă aflați într-o zonă infestată.
- Folosiți un insecticid de uz topic. Acesta poate fi un ulei esențial de citronella, lavandă, cimbru și mentă în pulverizator sau candelă. Sau stropiți benzi textile cu ulei esențial și atârnați-le la ferestre și la uși.
- Sucul de lămâie și oțetul pot reduce inflamația produsă de înțepătura de viespe; alcaliile (bicarbonatul de sodiu, amoniacul diluat) sunt foarte eficace în cazul înțepăturilor de albine.

Urticarie

Urticaria (blânda) este o reacție alergică a pielii care seamănă mult cu pișcătura urzicii. Se caracterizează prin apariția pe piele a unor zone în relief, albe sau glabene, înconjurate de inflamație și roșeață. Sunt extrem de pruriginoase și

variază ca dimensiuni. În mod normal, urticaria durează câteva ore, dar poate persista. Dacă se prelungește timp de peste 6 săptămâni, este numită cronică.

Simptome

- O erupție care apare rapid și care poate acoperi tot corpul
- Piele sensibilă, inflamată, cu umflături pruriginoase, albe sau galbene.
- Stare generală de rău

APELAȚI LA MEDIC

- Urticaria nu este niciodată benignă. Se poate răspândi rapid și necesită întotdeauna supraveghere medicală.

Cauze

Urticaria poate fi provocată de o alergie alimentară (de exemplu, la lămâi, nuci și roșii), la medicamente sau la mușcături și înțepături de insecte. Poate surveni după contactul cu o mare varietate de plante, printre care se numără luminița și, desigur, urzica.

Urticaria poate fi produsă și de anumite infecții virale sau parazitare sau poate apărea în contextul unei boli autoimune. În unele cazuri, apare prin expunerea la frig, la soare, sau prin contactul cu apa.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru reducerea inflamației

ROMANIȚĂ/MUȘEȚEL Infuzați 1 linguriță de inflorescențe uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Pentru îmbunătățirea funcției hepatice

ARMURARIU (capsule, 200 mg) Luați 1-2 capsule pe zi, la mese.

ANGHINARE (capsule, 50-100 mg) Luați 1-2 capsule de 2-3 ori pe zi.

UZ EXTERN

Pentru calmarea erupției

ROMANIȚĂ/MUȘEȚEL Înmuiați o pânză moale într-un castron cu apă călduță, în care s-au adăugat 2 picături de ulei esențial. Aplicați pe zonele afectate.

LAVANDĂ Preparați o compresă conform indicațiilor pentru mușețel (*vezi* mai sus).

CIMBRU Preparați o compresă conform indicațiilor pentru mușețel (*vezi* mai sus).

Conform indicațiilor date de specialistul în medicina plantelor

- Lemn-dulce, fumăriță, pătlagină

Alte măsuri

- Încercați să identificați factorul declanșator al urticariei și evitați contactul cu acesta.
- Consultați un specialist în acupunctură. Urticaria cronică poate răspunde la această terapie.

Vezi și Alergii, Astm, Eczemă

APARATUL RESPIRATOR

Astmul bronșic

În timpul unui atac astmatic, a cărui severitate variază, pereții căilor respiratorii se îngustează, se inflamează și produc mucus în exces. Criza se poate remite spontan sau poate fi necesar un tratament medicamentos.

Simptome

- Respirație dificilă, mai ales la expirare
- Tuse spasmodică la copii, neînsoțită de febră
- Senzație de sufocare și ritm respirator crescut
- Wheezing
- Crize nocturne, cu sau fără hiperproducție de mucus
- Spaimă, mai ales la copii
- Ritm cardiac rapid, transpirații

APELAȚI LA MEDIC

- Astmul poate fi sever și provoacă moartea a sute de persoane în fiecare an. Consultul medical este necesar pentru a stabili diagnosticul diferențial între astmul bronșic, tusea tabagică, o infecție respiratorie sau alte afecțiuni care prezintă dificultăți de respirație, precum bronșita virală simplă care urmează unei răceli.
- Astmul cardiac – provocat de acumularea de lichid în plămâni pe fondul insuficienței cardiace – poate semăna cu astmul bronșic. Medicul va decide tratamentul pacientului și, dacă est nevoie, spitalizarea.
- Discutați cu medicul despre inițierea unui regim de viață specific astmului. Acesta va cuprinde în principal medicamentele care trebuie administrate profilactic și în timpul unei crize, ca și un regim sănătos de exerciții fizice și un program care să asigure monitorizarea cazului dumneavoastră.

Cauze

Astmul poate fi o reacție la alergeni din mediu precum fumul, polenul, parfumul și poluanții, ca și la alergiile alimentare (mai ales la nuci, ouă și fructe de mare, dar pot apărea și în cazul altor alimente). Fumătorii, persoanele în vârstă și cele care au mai avut reacții alergice precum eczema și rinita alergică, sunt deosebit de susceptibili la astmul bronșic. Unele medicamente, precum aspirina, beta-blocantele și antiinflamatoarele, pot declanșa astm la persoanele cu predispoziții.

Astmul poate apărea și după exerciții fizice, emoții puternice sau după schimbări bruște de temperatură. Astmul apare mai frecvent în cursul unei infecții virale de tipul gripei sau al răcelii. Predispoziția la astm poate fi genetică.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Astmul nu admite o medicație stabilită de către pacient. Remediile din plante prescrise de specialistul în medicina plantelor trebuie văzute ca terapie complementară și trebuie administrate doar cu acordul medicului curant.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Cireș sălbatic, spilcuțe, rostopască

UZ INTERN

LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de plantă într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi.

ANGELICĂ (extract din rădăcină, 1:1 în alcool 25%) Luați 0,5-2 ml, de 3 ori pe zi.

CIMBRU Adăugați un pliculeț de plantă la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

EUCALIPT Luați 4-10 g pe zi, sub formă de capsule sau de infuzie.

ISOP Puneți 1-2 linguriță de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi.

TĂMÂIE (tablete, 150 mg de extract) Luați 1-2 tablete de 3 ori pe zi.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

LEMN-DULCE Adăugați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină la o cană cu apă clocotită; lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi. Faceți o cură de 4-6 săptămâni, acompaniată de o dietă hiposodată.

TURMERIC (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Luați 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Faceți regulat exerciții fizice, dacă acestea nu vă declanșează crize. Dacă se întâmplă așa ceva, puteți încerca să preveniți debutul unei crize prin folosirea unui tratament din cele recomandate mai sus. Cereți-i sfatul medicului de familie.
- Luați suplimente cu minerale precum cuprul, magneziul, manganul și sulful.
- La recomandarea medicului de familie, mergeți la o clinică specializată în astm.
- Încercați un tratament de acupunctură.
- Învățați exerciții de respirație de la fizioterapeut; pot fi utile.
- Sfătuiți-vă cu medicul de familie asupra vaccinurilor antigripal și antipneumococ.

Bronșita acută și cronică

Bronșita acută este o infecție inflamatorie a bronhiilor mari și survine în general în urma unei infecții a tractului respirator superior sau a altor boli, precum pojarul sau tusea convulsivă.

Boala se cronicizează când infecția este prezentă timp de cel puțin trei luni pe an și apare în cel puțin doi ani consecutivi. În bronșita cronică apare o inflamație răspândită în bronhii și se produce în exces mucus verzui sau limpede.

Termenul de „bronhopneumopatie obstructivă cronică" (BPOC) este folosit pentru a descrie bronșita cronică și emfizemul, care produc reducerea progresivă a funcției pulmonare și sunt asociate cu un istoric tabagic.

Simptome

Bronșita acută

- Tuse productivă din piept
- Posibil febră
- Fatigabilitate
- Wheezing, respirații rapide
- Tusea uscată, chinuitoare, poate dura mai multe săptămâni după dispariția simptomelor și este provocată de iritația persistentă a mucoaselor tractului respirator
- Infecțiile bacteriene secundare și pneumonia pot complica bronșita acută și pot necesita tratament medical. Prezența mucusului verde-gălbui poate indica instalarea unei infecții secundare

Bronșita cronică

- Prezența unei tuse productive pe parcursul unei luni și cel puțin trei luni pe an, în ultimii doi ani
- Respirație dificilă sau rapidă – pacientul își pierde treptat mobilitatea și poate necesita administrare de oxigen
- Edeme (retenție de lichid), mai ales la glezne și în abdomen
- Buzele pot fi albăstrui datorită oxigenării deficitare
- Risc crescut de a face pneumonie, insuficiență cardiacă și hipertensiune pulmonară

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă febra este mare și durează mai mult de trei zile sau dacă aveți dificultăți în respirație.
- Dacă mucusul este sanguinolent sau miroase urât.
- Dacă pacientul este vârstnic, firav, copil sau are o afecțiune pulmonară sau cardiacă sau un sistem imun compromis.
- Medicul va stabili un diagnostic prin ascultație pulmonară și poate trimite sputa la analize.

Cauze

Bronșita acută se dezvoltă de obicei după o infecție virală a căilor respiratorii superioare și se remite în aproximativ 5 zile. Totuși, poate apărea o infecție bacteriană secundară și, dacă nu este urmărită și tratată, există riscul instalării pneumoniei. Printre persoanele cele mai predispuse la bronșită acută (și la pneumonie) se numără imunodeprimații, vârstnicii, copiii, fumătorii și suferinzii de alte boli. (*vezi* Deficiențe ale sistemului imun, p. 235)

Bronșita cronică nu este provocată de o infecție. Cel mai important factor etiologic în acest caz este fumatul. Iritația consecutivă produce schimbări în aparatul respirator, de exemplu, scade capacitatea de a expectora mucusul în exces. Prezența continuă a unor mari cantități de mucus furnizează condiții propice pentru dezvoltarea bacteriilor și crește predispoziția la infecții.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Remediile din plante pot fi administrate pentru a ușura simptomatologia și pentru a susține sistemul imun în bronșita acută, însă constituie un tratament complementar celui prescris de medic și trebuie administrat doar conform prescripției specialistului în medicina plantelor.

Bronșita cronică necesită tratament prescris de medicul dumneavoastră sau de specialistul în medicina plantelor.

UZ INTERN

Bronșita acută

CIMBRU 2 g de plantă uscată se infuzează într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Beți 3 căni pe zi.

UNGURAȘ Extract lichid, echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

ISOP 1-2 linguriță de plantă uscată se infuzează într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi se strecoară. Beți 3 căni pe zi.

NALBĂ 2-3 g de rădăcină uscată se infuzează într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Beți 2-3 căni pe zi.

ECHINACEA Extract lichid, echivalentul a 1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

EUCALIPT Luați 4-10 g pe zi, sub formă de capsule sau de infuzie.

IEDERĂ Puneți un pliculeț de plantă în 200 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 1-2 căni pe zi, la mese.

JUJUBĂ Puneți 30-50 g de fruct măcinat la 1 l de apă. Fierbeți timp de 30 de minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi.

OREGANO Puneți 20 g de părți aeriene într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 3-4 căni pe zi.

ROUA-CERULUI Adăugați 1-2 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Bronșita cronică

ANGELICĂ (tinctură din rădăcină, 1:5 în alcool 50%) Luați 0, 5-2 ml de 3 ori pe zi.

BUCHU Luați 350 mg de pulbere cu un pahar mare cu apă de 2 ori pe zi, la mese.

PIN Puneți 20 g de muguri la 1 l de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 4-5 căni pe zi.

UZ EXTERN

EUCALIPT Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați pieptul și spatele.

LAVANDĂ Ca și pentru eucalipt (*vezi* mai sus).

Inhalații (pentru bronșita acută)

EUCALIPT Adăugați 2-3 picături de ulei esențial într-un castron cu apă clocotită. Acoperiți-vă capul cu un prosop și așezați-vă deasupra castronului. Inhalați adânc timp de 10 minute.

Alte măsuri

- Renunțați la fumat.
- Faceți exerciții de respirație sau fizioterapie respiratorie.
- Cereți sfatul medicului privind vaccinurile antigripal și antipneumococic.

Vezi și Astmul bronșic

Guturaiul

Guturaiul, numit medical rinită sau infecție a tractului respirator superior (ITRS), este extrem de răspândit – majoritatea persoanelor răcesc de cel puțin două ori pe an, cu incidență crescută în lunile de iarnă. Este o inflamație a mucoaselor tractului respirator, mai ales a căilor aeriene nazale.

Simptome

- Simptomele se fac simțite în 2-3 zile de la infectare și dispar în general după 5 zile de la apariție.
- Dureri în gât
- Hipersecreție nazală sau nas înfundat
- Secreție nazală, inițial abundentă, fluidă și limpede, apoi groasă și colorată în galben-verzui
- Tuse uscată
- Febră, iritație oculară, dureri de cap, oboseală și dureri generalizate

APELAȚI LA MEDIC

- Apelați la medic dacă răceala persistă sau dacă aveți simptome din spectrul bronșitei acute sau al sinuzitei (*vezi* Bronșita acută și cronică, p. 230, Sinuzita, p. 234)

Cauze

Peste o sută de virusuri diferite sunt capabile să producă rinită și, deoarece nu sunt asemănătoare, organismul nu poate dezvolta imunitate față de ele. Este posibil să răciți de mai multe ori într-un an, mai ales dacă un sistem imun slăbit crește vulnerabilitatea. Copiii răcesc mai repede pentru că sistemul lor imun este în dezvoltare.

Răceala se transmite de la o persoană la alta prin picăturile emise în aer prin strănut sau tuse de către cei infectați. Contactul direct și manevrarea de obiecte contaminate pot de asemenea transmite boala.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare

UZ INTERN

Pentru prevenirea și combaterea infecției

ECHINACEA Extract lichid, echivalentul a 1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.
USTUROI Tablete, capsule, conform instrucțiunilor de pe etichetă, până la echivalentul a maximum 6 g de usturoi uscat pe zi.

Pentru calmarea iritației

CIMBRU Infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.
NALBĂ MARE Infuzați 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.
ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, evitând să consumați infuzia înainte de culcare.

UZ EXTERN

EUCALIPT Adăugați 2-3 picături de ulei esențial într-un castron cu apă fierbinte. Acoperiți-vă capul cu un prosop și așezați-vă deasupra castronului. Inhalați adânc timp de 10 minute.
ARBORE DE CEAI Ulei esențial, urmați instrucțiunile pentru inhalații de la eucalipt de mai sus.

Alte măsuri

- Sporiți aportul de vitamina C și de zinc.
- Consumați zilnic ceapă și usturoi, alimente care ajută sistemul imun să lupte cu infecțiile.
- Beți multe lichide pentru a fluidiza flegma, care va fi astfel mai ușor de expectorat.
- Păstrați o umiditate crescută în cameră cu ajutorul unui ceainic electric lăsat fără capac sau al unui vaporizator în care ați adăugat câteva picături de ulei de eucalipt sau de arbore de ceai.

Vezi și Bronșita acută și cronică, Febra fânului, Deficiențe ale sistemului imun, Sinuzita, Infecții virale

Infecții ale gâtului

Amigdalita și faringita se numără printre cele mai frecvente infecții ale gâtului. În amigdalită se inflamează amigdalele, iar în faringită (roșu în gât) se inflamează faringele.

Simptome

Amigdalita

- Durere la înghițire
- Roșeață a amigdalelor și a gâtului, însoțită adesea de pete albe sau crem
- Ulcerații (mici leziuni) pe una dintre amigdale
- Bășicuțe în gât
- Uneori, febră (și, eventual, frisoane)
- Uneori, tuse moderată
- Ganglioni limfatici submandibulari umflați și dureroși

Faringita

- Durere în fundul gâtului
- Durere la înghițire
- Adesea nas înfundat sau rinoree (ca în guturai)
- Febră

APELAȚI LA MEDIC

- Sfatul medicului este necesar dacă durerea în gât durează mai mult de 2 zile, devine mai severă, sau dacă aveți o deficiență imună sau istoric de infecții renale sau cardiace.
- Amigdalita este uneori foarte dureroasă, cu risc mic de complicații precum otita medie, sinuzita, abcesele amigdaliene, febra reumatică și infecțiile renale. Totuși, antibioticele nu sunt foarte eficiente în prevenirea unor astfel de complicații.
- Episoadele recurente de amigdalită trebuie investigate de medic.

Cauze

Amigdalita și faringita sunt provocate de obicei de infecții virale sau bacteriene (de exemplu, cu *streptococcus* – faringita streptococică). Dacă nu este tratată, infecția cu streptococ beta-hemolitic poate provoca probleme renale și febră reumatică (copiilor sub 15 ani).

Amigdalita poate fi doar manifestarea unor boli precum herpesul sau mononucleoza infecțioasă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Amigdalita

LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi.

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 2-5 ml pe zi, într-un pahar cu apă.

MUȘTAR SĂLBATIC Infuzați o linguriță sau 5 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și beți 2-3 căni pe zi.

NALBĂ Fierbeți 5 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 5 minute. Strecurați și beți 1-3 căni pe zi.

NALBĂ MARE Infuzați 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și beți 2-3 căni pe zi.

TOPORAȘ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în puțină apă de 3 ori pe zi, după mese.

Faringita

SALVIE Puneți 20 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Strecurați și beți 1-2 căni pe zi.

CIMBRU Infuzați un pliculeț într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

În timpul convalescenței

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcește măcinate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de frunze uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, după mese.

CĂTINĂ Luați 1-3 linguri mici de suc de cătină pe zi, într-un pahar cu apă.

UZ EXTERN

COACĂZ NEGRU Fierbeți 10 g de frunze uscate în 100 ml de apă timp de 2-3 minute și lăsați să infuzeze timp de 15 minute. Folosiți ca gargară de 2 ori pe zi.

EUCALIPT Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați zona gâtului, de 2-3 ori pe zi.

GĂLBENELE Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Folosiți ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.

MUȘEȚEL Puneți o linguriță de flori uscate într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, strecurați. Folosiți ca gargară de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Beți multe lichide, mai ales ceai de soc.
- Faceți regulat băi călduțe pentru a scădea febra.
- Consumați alimente care conțin vitamina C pentru a lupta împotriva infecției.

Laringita

Afecțiune comună a aparatului vocal, laringita poate fi acută sau cronică și poate duce la răgușeală și la pierderea vocii.

Simptome

- Tuse inițial uscată, apoi productivă
- Tuse la inspir
- Durere în timpul tusei (rar)
- Voce alterată sau răgușită, până la afonie (pierderea vocii)

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Laringita se remite adesea spontan, iar medicina plantelor poate fi de ajutor în acest sens.
- Dacă simptomele persistă, mergeți la medic pentru a exclude prezența unei boli mai grave.

Cauze

Laringita este adesea rezultatul unei infecții virale. Totuși, cazurile cronice pot fi provocate de fumat, de consumul de alcool sau de suprasolicitarea vocii (*vezi* Răgușeala și pierderea vocii, p. 233)

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tuse și catar

LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi.

CIMBRU Infuzați un pliculeț sau 2 g de plantă într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi.

SOC (tinctură de flori de soc, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

PĂTLAGINĂ (capsule, 280 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

NALBĂ Fierbeți 5 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 5 minute. Strecurați și beți 1-3 căni pe zi.
FENICUL DULCE Infuzați o linguriță de semințe în 200 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și beți de 3 ori pe zi această cantitate.
UNGURAȘ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 10-20 de picături într-un pahar cu apă de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

Pentru pierderea vocii
MUȘTAR SĂLBATIC Infuzați o linguriță sau 5 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și beți 2-3 căni pe zi.
LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi.

Pentru infecție
TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.
GHIMBIR (tinctură din rădăcină, 1:5 în alcool 60%) Luați 20 de picături pe zi într-un pahar cu apă.

Pentru întărirea sistemului imun
ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături în apă de 3 ori pe zi.
ROZMARIN Infuzați 2-4 g de frunze uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi, după mese.

UZ EXTERN
EUCALIPT Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați 1-2 lingurițe pe piept, gât și pe spate. Repetați de 2-3 ori pe zi.
PIN Infuzați 20 g de muguri într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și folosiți ca gargară de 4-5 ori pe zi.

Alte măsuri
- Vaporizați ulei de eucalipt în încăpere sau puneți câțiva stropi în apă clocotită și inhalați aburul timp de 10 minute, de 2-3 ori pe zi.

Răgușeala și pierderea vocii

Laringele este responsabil de producerea vocii. Dacă se inflamează din cauza unei iritații sau a unei infecții, rezultatul este răgușeala (disfonia) sau pierderea completă a vocii (afonia).

Simptome
- Răgușeală
- Durere în gât
- Pierderea parțială sau totală a vocii
- Ocazional, tuse ușoară

APELAȚI LA MEDIC
- În cazul în care apare o răgușeală cronică, cereți un examen ORL.
- Răgușeala apărută brusc și însoțită de dificultăți în respirație poate fi simptomul unei laringite severe care ar putea necesita o intervenție medicală.

Cauze
Inflamația laringelui poate fi provocată de infecții, alergii, iritații datorate unor agenți toxici precum fumul de țigară și alcoolul, sau de suprasolicitarea corzilor vocale. Alte cauze mai puțin evidente de răgușeală care trebuie investigate, dacă infecția rezistă la tratamentul medicamentos, sunt efectele secundare ale refluxului acid, unele afecțiuni psihice și, posibil, cancerul.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN
CIMBRU Infuzați un pliculeț cu plantă într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute. Beți 3 căni pe zi.
PĂTLAGINĂ (capsule, 280 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.
TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.
MUȘTAR SĂLBATIC Infuzați o linguriță sau 5 g de plantă într-o cană cu apă timp de 10 minute. Strecurați și beți 2-3 căni pe zi.
NALBĂ Fierbeți 5 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 5 minute. Strecurați și beți 1-3 căni pe zi.
NALBĂ MARE (extract lichid din rădăcină, 1:1 în alcool 25%) Luați 2-5 ml de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN
TURIȚĂ MARE Infuzați o linguriță de plantă uscată în 250 ml de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați, răciți și folosiți ca gargară de 3 ori pe zi.
COACĂZ NEGRU Infuzați 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați și folosiți ca gargară de 3 ori pe zi.
EUCALIPT Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați cu 5 ml zona gâtului și a pieptului de 2 ori pe zi.
ISOP Infuzați 1-2 linguriițe de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Strecurați și folosiți ca gargară de 3 ori pe zi.
LAVANDĂ (ulei esențial) Urmați instrucțiunile de la eucalipt (*vezi* mai sus)
FENICUL DULCE Infuzați o linguriță de semințe în 200 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și folosiți ca gargară de 3 ori pe zi.

Alte măsuri
- Încercați pe cât posibil să vă odihniți corzile vocale.
- Evitați iritanții.
- De 2 ori pe zi, faceți inhalații 10 minute cu aburul degajat de apa clocotită în care ați adăugat câțiva stropi de ulei esențial de mentă sau de eucalipt.

Sinuzita

Sinusurile sunt cavități în structura oaselor feței care au comunicare cu cavitatea nazală. Există 4 perechi de sinusuri: maxilare, frontale, etmoidale și sfenoidale. Sinuzita este inflamația unuia sau mai multor sinusuri prin infectare bacteriană. Sinusurile blocate asociate cu răceala banală sunt adesea diagnosticate greșit ca sinuzită, ceea ce duce adesea la cure antibiotice inutile.

Simptome

- Dureri de cap generalizate, adesea accentuate dimineața
- Durere pe partea afectată la înclinare sau la presiunea sinusurilor
- Scurgere și obstruarea pasajului nazal afectat
- Febră (uneori)
- Tuse nocturnă (picurare postnazală)
- Anestezia mirosului (și, în oarecare măsură, a gustului)
- Uneori, durere la masticație

APELAȚI LA MEDIC

- Doar medicul poate determina cauza exactă a sinuzitei

Cauze

Sinuzitele urmează adesea unor infecții ale urechii, nasului și gâtului, așa cum este răceala. Pot fi provocate de prezența polipilor în nas sau în sinusuri, sau de proceduri stomatologice precum extracțiile dentare sau plombările.

Unele forme de sinuzită sunt rezultatul alergiilor provocate de poluarea atmosferică (fum, polen, praf).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

FRASIN Puneți 10-20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 0,5-1 l pe zi.

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 2-5 ml pe zi.

USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

HYDRASTIS (capsule, 540 mg) Luați 1-2 capsule de 3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Crețușcă, pătlagină, ridiche, salcie

Alte măsuri

- Încercați să controlați calitatea aerului pe care îl respirați: evitați fumul și praful.
- Plasați un aparat de umidifiat aerul în încăperile în care petreceți mai mult timp.

Traheita

Inflamația infecțioasă a traheei se numește traheită. Este de obicei acută, însă poate deveni cronică.

Simptome

- Tuse inițial seacă, apoi productivă
- Tuse la inspir
- Uneori, o reducere a intensității vocii, o schimbare a tonului vocii, răgușeală și chiar pierderea vocii (afonie)

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Traheita nu are de regulă nevoie de tratament medicamentos și poate fi ameliorată printr-un tratament cu plante. Totuși, dacă simptomele persistă, mergeți la medic pentru a stabili severitatea afecțiunii.

Cauze

Traheita este produsă de obicei de o infecție virală. Este agravată de inhalarea de fum. Apare adesea împreună în asociere cu laringita și bronșita.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru prevenirea tusei și a catarului căilor respiratorii

LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi.

FENICUL Puneți 1/4-1/2 linguriță de semințe zdrobite într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Strecurați și beți până la 3 căni pe zi.

NALBĂ Fierbeți 5 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 5 minute. Strecurați și beți 1-3 căni pe zi.

Pentru stimularea sistemului imun

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături pe zi, într-un pahar cu apă.

Pentru prevenirea infecției

CIMBRU Infuzați un pliculeț de plantă într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute. Beți 3 căni pe zi.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați și beți 3 căni pe zi după mese.

UZ EXTERN

EUCALIPT Diluați 3 picături de ulei esențial într-un castron cu apă clocotită, acoperiți-vă capul cu un prosop și aplecați-vă deasupra vasului. Inhalați adânc timp de 10 minute. Repetați de 2 ori pe zi.

PIN Infuzați 20 g de muguri într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute și strecurați. Folosiți ca gargară de 4-5 ori pe zi.

Alte măsuri

- Difuzați mentol sau ulei de eucalipt în dormitor sau puneți câțiva stropi într-un vas cu apă fierbinte și inhalați aburul de 2-3 ori pe zi.

BOLI METABOLICE ȘI IMUNE

Deficiențe ale sistemului imun

Deficiențele sistemului imun apar când organismul se află într-o stare de rezistență scăzută față de microorganisme precum virusuri, bacterii și paraziți. Organismul își pierde treptat capacitatea de a-și mobiliza sistemele de apărare, colecția înnăscută de celule și proteine pe care le activează în mod normal pentru a distruge invadatorii.

Simptome

- Infecții recurente
- Infecții cu microorganisme considerate în general inofensive
- Recuperare lentă după infecții
- Oboseală excesivă

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă vreunul dintre simptomele de mai sus este suficient de persistent pentru a sugera o deficiență imună, este absolut necesar să mergeți la medic.

Cauze

Un sistem imun slăbit poate fi indicatorul a numeroase boli, de la alergii la HIV/SIDA. Se poate datora expunerii la toxine – medicamente și alte substanțe sintetice – sau poate fi asociat cu deficitul de zinc, cu boala lui Crohn, anxietatea sau cu depresia.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

Pentru întărirea liniei imunologice de apărare a organismului

- Ashwagandha, echinacea, hydrastis, ginseng siberian

Pentru oboseală

- Ginseng american, scorțișoară, măceș, ovăz, rozmarin

Alte măsuri

- Faceți regulat cure cu suplimente de zinc și alte oligoelemente, dar și cu extracte de alge marine.
- Consumați plante bogate în vitamina C (*vezi* Cătina)

Diabetul

Diabetul zaharat este produs de excesul de glucoză în sânge (hiperglicemie) cauzat de reducerea eficacității insulinei (hormonul responsabil de absorbția zahărului din sânge în celule) sau de lipsa acesteia. Există două tipuri de diabet zaharat: cel insulino-dependent (tipul I), care apare de obicei la persoane sub 35 de ani, și cel mai răspândit, insulino-independent (tipul II), care apare mai frecvent la persoanele trecute de 40 de ani. Diabetul zaharat pare să aibă penetranță genetică.

Simptome

- Sete permanentă și nevoie frecventă de a urina
- Fluctuații ale greutății corporale
- Oboseală
- Vindecare înceată a rănilor și infecțiilor
- Tulburări de vedere
- Circulație deficitară (pot apărea înțepături și furnicături în mâini și picioare, impotență și o gamă largă de alte probleme circulatorii)
- Pofta de alimente dulci și carbohidrați rafinați și apetitul alimentar crescut pot fi în general simptome ale diabetului, dar pot indica și o formă mai puțin severă de dereglare a metabolismului glucidic, numită hipoglicemie. Alte simptome asociate cu hipoglicemia sunt oboseala, tulburările de dispoziție și dificultățile de concentrare a atenției. Se consideră că simptomele de acest fel pot indica un risc mare de a face diabet mai târziu.

APELAȚI LA MEDIC

- În cazul multor persoane, diabetul trece neobservat mult timp.
- Dacă aveți dubii asupra originii unuia sau mai multor simptome din cele descrise mai sus, mergeți la medic pentru a vă controla glicemia.

Cauze

Diabetul insulino-dependent (tipul I) apare când celulele pancreatice care produc insulină sunt distruse (probabil în cursul unei boli virale), rezultatul fiind o lipsă totală de insulină. Apare mai frecvent la copii și la adolescenți, debutul diabetului fiind brusc, după mai multe zile de boală severă.

Diabetul insulino-independent (tipul II) este rezultatul epuizării celulelor pancreatice care produc insulină sau al incapacității de a folosi insulina cum trebuie. Persoanele care reprezintă cel mai înalt risc de a face diabet de tip II sunt obezii cu vârste de peste 40 de ani și cu istoric familial de diabet. Totuși, deoarece obezitatea este din ce în ce mai răspândită printre tineri, acest tip de diabet a devenit mai frecvent și la vârste mai mici. Aportul dietar masiv de zahăr și de carbohidrați rafinați este considerat și el un factor favorizant. Diabetul de tip II se tratează de obicei prin dietă și cu ajutorul unor medicamente care stimulează producerea și utilizarea insulinei. Cu toate acestea, diabetul insulino-independent devine uneori atât de greu de controlat prin medicație și dietă, încât sunt necesare injecții cu insulină.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Remediile din plante pot fi utile doar în cazurile ușoare de diabet zaharat de tip II. Este recomandabil să obțineți avizul medicului pentru un tratament cu plante.

UZ INTERN

AFIN (tablete, 60 mg) Luați 1-3 tablete pe zi, cu apă.

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu apă.

SCHINDUF Luați 2 g de pulbere în puțină apă, de 3 ori pe zi.

GARCINIA (capsule cu 400 mg de pulbere) Luați câte o capsulă cu un pahar cu apă de 3 ori pe zi, cu 30-60 de minute înaintea meselor principale.

MĂSLIN (tablete cu 500 mg de pulbere din frunze) Luați câte o tabletă pe zi, la masă.

ORTOSIPHON (frunze uscate) Infuzați 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Beți 1-3 căni pe zi, ultima, cu mult înaintea orei de culcare.

IENUPĂR (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 10-20 de picături într-un pahar mic cu apă îndulcită, de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Urmați o dietă echilibrată. Reduceți consumul de alimente rafinate (zahăr rafinat, făină și pâine albă, orez decorticat) și de grăsimi.
- Încorporați carbohidrați complecși în dietă prin consumul de pâine integrală, paste și orez nerafinate și tărâțe de ovăz. Organismul digeră încet acești carbohidrați și astfel se asigură o glicemie constantă. Consumul ridicat de cereale integrale a fost asociat cu scăderea riscului de dezvoltare a unui diabet de tip II.

ȘTIAȚI?

Diabetul

Diabetul este considerat boala cu cea mai rapidă creștere a incidenței – este o statistică alarmantă, dacă ne gândim că numeroase cazuri pot fi prevenite printr-o dietă adecvată. Multe dintre cazuri sunt diagnosticate cu întârziere.

- Încercați să atingeți greutatea ideală pentru dumneavoastră. În acest fel, diabetul va fi mult mai ușor de controlat.
- Faceți regulat exerciții fizice, dacă aveți permisiunea medicului curant.

Vezi și Obezitatea și Prevenirea afecțiunilor cardiace

Guta

Această afecțiune dureroasă este produsă de depunerea de cristale de acid uric în articulații. Acidul uric este un produs al metabolismului proteic. Articulația degetului mare de la picior este de obicei prima afectată de gută. Bărbații fac mai frecvent această boală decât femeile. În aproximativ o treime din cazuri, avem de-a face cu istoric familial de gută.

Simptome

- Durere ascuțită în articulația afectată (începând de obicei cu degetul mare de la picior)
- Articulația afectată poate fi umflată și caldă la atingere
- Deformări produse de depozitele de acid uric în jurul articulației afectate; cristalele se pot depozita și în cartilajul auricular

APELAȚI LA MEDIC

- Doar medicul poate diagnostica guta. El trebuie să stabilească diagnosticul diferențial între gută, artrită, osteoartrită, abcese profunde și flebită, având la dispoziție examinarea clinică, razele X și testele de laborator.

Cauze

Guta este produsă de două fenomene care apar simultan în organism: metabolizarea în exces a proteinelor și incapacitatea rinichilor de a elimina acidul uric. În cele mai multe cazuri, avem de-a face cu o afectare genetică a metabolismului proteic.

Altfel, problema poate fi corelată cu medicația anticanceroasă, cu unele medicamente antihipertensive și cu consumul de aspirină. De asemenea, guta mai apare în cazurile de psoriazis și se suprapune cu unele cancere ale sângelui.

Pentru persoanele cu risc de a face boala, simptomele pot fi provocate de un consum excesiv de carne roșie, organe, alcool, plante bogate în proteine precum mazărea, lintea și fasolea și de consumul insuficient de apă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratarea durerii și inflamației

LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Beți 3 căni pe zi.

GHEARA-DIAVOLULUI (capsule, 186 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

ORTOSIPHON Infuzați 5 g de frunze uscate într-un litru de apă timp de 5 minute. Strecurați. Beți 1-3 căni pe zi, evitând ca ultima să fie consumată înainte de culcare.

OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 1-5 ml într-un pahar cu apă caldă, de 2-3 ori pe zi.

Pentru creșterea fluxului urinar

FRASIN Infuzați 10-20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 0,5-1 l pe zi.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Infuzați 20-100 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 15 minute și strecurați. Adăugați infuzia în apa de baie și stați în ea timp de 15 minute.

CREȚUȘCĂ Puneți o linguriță de plantă uscată la o cană cu apă fiartă și răcită ușor. Infuzați timp de 10 minute, apoi înmuiați o compresă în infuzie și aplicați-o pe zonele dureroase de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Beți multă apă.
- Evitați alcoolul, mai ales vinul alb și berea.
- Urmați o dietă fără proteine timp de cel puțin o săptămână, eliminând chiar și proteinele vegetale, cum sunt cele din linte sau din laptele de soia.

Hipertiroidism

Hipertiroidismul este o funcționare defectuoasă a glandei tiroide, în care apare o producție excesivă de hormoni tiroidieni care cresc rata metabolică a organismului. Afectează de 5 ori mai multe femei decât bărbați, în general, în intervalul de vârstă 30-60 de ani.

Simptome

- Mărirea de volum a tiroidei, glanda aflată în partea anterioară a gâtului
- Exoftalmie (protruzie oculară), retracție palpebrală, hipersecreție lacrimală, limitarea câmpului vizual
- Pete roșii sau violacee, reliefate, pe marginea anterioară a gambei (mixedem pretibial)
- Complicații cardiovasculare: accelerarea bătăilor inimii (tahicardie), ritm cardiac neregulat (fibrilație atrială), creșterea ratei respiratorii
- Scădere ponderală, în ciuda creșterii apetitului
- Fatigabilitate, slăbiciune musculară
- Păr subțiat
- Diaree
- Nervozitate, iritabilitate, tremor, anxietate, insomnie, intoleranță la căldură
- Flux menstrual redus

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă vi se umflă gâtul în partea anterioară sau aveți oricare dintre simptomele enumerate mai sus, mergeți la medic.
- Dacă aveți hipertiroidism și rămâneți însărcinată, cereți sfatul medicului.

Cauze

În 90% din cazurile în care pacientul este mai tânăr de 40 de ani, hipertiroidismul este provocat de boala Grave. Aceasta este o afecțiune autoimună în care anticorpii organismului stimulează producția de hormoni tiroidieni. Poate apărea la orice vârstă, însă foarte rar la pubertate; apare de obicei între 20 și 50 de ani. Se manifestă prin tulburări de vedere, mixedem pretibial și gușă.

În alte cazuri, hipertiroidismul poate fi provocat de o tumoră a glandei hipofize sau de un cancer tiroidian dezvoltat din metastaze.

ȘTIAȚI?

Hipertiroidismul

Legumele din genul Brassica (cum sunt varza și broccoli) conțin glicozinolat, o substanță care previne sinteza anumitor hormoni tiroidieni. Alunele americane și soia conțin și ele această substanță, fiind prin urmare recomandate în cazurile de hipertiroidism.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Hipertiroidismul nu poate face obiectul automedicației. Aceste plante sunt destinate calmării anxietății.

UZ INTERN

Pentru calmarea anxietății

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

TEI Infuzați 5 g de flori într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Beți o cană seara, la culcare, pentru a putea dormi.

VALERIANĂ (capsule cu 240 mg de pulbere) Luați 1-2 capsule pe zi.

La recomandarea unui specialit în medicina plantelor

Pentru a regla ritmul cardiac

- Păducel

Pentru a reduce activitatea tiroidei

- Roiniță

Alte măsuri

- Luați suplimente cu vitaminele C, E și complexul B, importante pentru funcționarea bună a glandei tiroide.

Vezi și Subponderalitatea

Hipotiroidism

Termenul „hipotiroidism" se referă la activitatea diminuată a glandei tiroide și la producerea insuficientă de hormoni tiroidieni, ceea ce duce la încetinirea ratei metabolice. Poate fi congenital sau dobândit și afectează de 6 ori mai multe femei decât bărbați. Uneori se înregistrează istoric familial de boli tiroidiene sau de alte boli autoimune (precum anemia pernicioasă sau poliartrita reumatoidă).

Simptome

- Fatigabilitate, somnolență, depresie
- Hipotensiune arterială
- Creștere în greutate necorelată cu aportul energetic
- Gușă (umflarea părții din față a gâtului)
- Intoleranță la frig
- Răgușeală
- Puls lent (bradicardie)
- Dureri musculare
- Anemie
- Piele uscată și descuamată, cu vitiligo (pete albe înconjurate de zone hiperpigmentate)
- Păr uscat, greu de aranjat
- Menstre neregulate sau abundente
- Sterilitate, impotență, constipație

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă glanda tiroidă prezintă o creștere de volum sau apar unul sau mai multe dintre simptomele descrise mai sus, mergeți la medic, care va putea diagnostica boala și prescrie un tratament adecvat. Medicul va putea face diagnosticul diferențial cu alte boli, cum ar fi cancerul.
- Sunt importante monitorizările tratamentului și ale nivelurilor hormonilor tiroidieni.
- Dacă urmați un tratament cu tiroidă și prezentați în continuare simptomele de mai sus sau, invers, dacă dezvoltați simptome de hipertiroidism (*vezi* Hipertiroidism, p. 237), s-ar putea ca dozele de medicament pe care le luați să aibă nevoie de ajustare.
- Dacă aveți hipotiroidism și sunteți însărcinată, mergeți neapărat la medic.

Cauze

Hipotiroidismul poate fi produs de atrofia spontană a glandei tiroide sau, dacă este vorba de gușă, de o reacție inflamatorie a tiroidei asociată cu hipoproducție de hormoni, administrarea anumitor medicamente sau cu aportul excesiv de iod.

În unele cazuri, hipotiroidismul se dezvoltă după un tratament cu iod sau după îndepărtarea chirurgicală a unei părți a glandei ca tratament pentru hipertiroidism. Mai multe boli autoimune pot favoriza apariția acestei afecțiuni.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Hipotiroidismul nu poate face obiectul automedicației. Mergeți la medicul curant înainte de a începe un tratament alternativ.

UZ INTERN

Pentru prevenirea creșterii în greutate

CEAI VERDE (capsule cu 375 mg de extract) Luați câte 2 capsule dimineața și două la prânz.

ORTOSIPHON Infuzați 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Beți 1-3 căni pe zi, ultima cu mult înainte de culcare.

Pentru pielea uscată

LUMINIȚĂ (capsule, 500 mg) Luați 1-2 capsule pe zi cu un pahar mare cu apă, la mese.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

Pentru stimularea activității tiroidei

- Vareh

Alte măsuri

- Consultați-vă cu medicul de familie sau cu specialistul în medicina plantelor asupra unei cure cu suplimente minerale precum zincul sau seleniul.
- Luați vitaminele C, E și complexul vitaminic B, care sunt importante pentru funcționarea bună a glandei.

HIV/SIDA

Netratată, infecția cu virusul cunoscut ca HIV (virusul imunodeficienței umane) poate duce la apariția bolii, SIDA (sindromul imunodeficienței dobândite), care înseamnă un colaps general al sistemului imun al organismului. Pot apărea numeroase infecții, ca și diferite tumori.

Simptome

- Fatigabilitate extremă
- Apariția de infecții ale gurii, plămânilor, ochilor, creierului sau intestinelor, apariția de herpesuri, înrăutățirea acneei, apariția unui puseu de zona zoster, hepatită etc.
- Infecții recurente sau cronice
- Apariția de pustule violacee și mari pe piele, posibil semn de tumoră vasculară cutanată numită sarcom Kaposi (SK)
- Deteriorare gradată a stării generale de sănătate
- HIV provoacă o stare asemănătoare gripei în primele 10-90 de zile de la infectare. Acest lucru trece neobservat, având în vedere simptomatologia comună mai multor boli virale banale. Simptomele cuprind dureri musculare, oboseală, o erupție roșie ușoară pe trunchi și pe față, gură uscată sau cu ulcerații și ganglioni limfatici pe ceafă, în axilă și în zona inghinală.

APELAȚI LA MEDIC

- Mergeți la medicul de familie sau la un serviciu de sănătate sexuală în cazul în care considerați că ați contractat infecția. Cu cât este depistată mai devreme prezența HIV în organism, cu atât sunt mai mari șansele de a rămâne sănătoși mai mult timp și cu atât mai mici sunt șansele de a transmite boala mai departe.
- Persoanele seropozitive sănătoase pot să nu dezvolte simptome mai mulți ani. Totuși, au nevoie de supraveghere medicală regulată pentru a depista momentul în care boala devine activă și necesită tratament.

Cauze

HIV face parte din grupul retrovirusurilor care atacă limfocitele T (care susţin sistemul imun al organismului). HIV poate fi transmis prin contact sexual, prin alăptare şi prin produse sangvine infectate. SIDA reprezintă stadiul final al infecţiei cu HIV.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Nu s-a dovedit că folosirea plantelor medicinale ar fi eficientă sau sigură în cazul pacienţilor cu HIV, deoarece cercetările se află încă în stadiu experimental. De aceea, remediile din plante trebuie administrate, în această situaţie, numai cu acordul medicului curant sau ca suplimente la tratamentul medicamentos, sub supravegherea unui specialist în medicina plantelor. Anumite plante pot ajuta la tratarea unor boli care afectează pacienţii imunodeprimaţi.

UZ INTERN

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

Plante care au dovedit un anumit potenţial în lupta împortiva HIV

- Isop, mesteacăn, cimbru de grădină

Pentru stimularea sistemului imun

- Echinacea, lemn-dulce

Pentru tratarea infecţiilor recurente

- Usturoi, oregano

Pentru oboseală

- Rozmarin

Alte măsuri

Indiferent dacă sunteţi sau nu seropozitivi

- Folosiţi bariere contraceptive (prezervative masculine sau feminine) pentru sexul vaginal sau anal.
- Nu vă bazaţi pe gelurile spermicide în absenţa prezervativului – s-a dovedit că acestea ar creşte de fapt riscul de contaminare.
- Renunţaţi la contactul sexual dacă aveţi deja o altă boală venerică; prezentaţi un risc mai mare de a vă infecta cu HIV.

Dacă sunteţi deja seropozitivi

- Urmaţi cu scrupulozitate sfaturile medicului şi, cel mai important, luaţi cu regularitate medicaţia antivirală prescrisă. Fiţi sinceri în privinţa dificultăţilor de administrare, care pot fi interacţinea cu programul zilnic sau efectele secundare neplăcute.
- Alternaţi perioadele de odihnă şi de exerciţii fizice. Şedinţele regulate în sala de gimnastică, supravegheate de un specialist, pot ajuta la ameliorarea forţei musculare şi vă pot da energie.
- Dacă sunteţi însărcinată, consultaţi-vă cu medicul curant asupra aletrnativelor la alăptare.
- Urmaţi o dietă variată, bogată în fructe şi legume proaspete, mai ales ceapă, usturoi, pere şi suc de fructe de pădure.
- Gândiţi-vă la posibilitatea de a face parte dintr-un grup de terapie de susţinere pentru persoane seropozitive.

Obezitatea

O persoană este considerată obeză – nu doar supraponderală – când depăşeşte cu mai mult de 20 de procente greutatea ideală în raport cu înălţimea, valorile fiind măsurate pe scalele standardizate de greutate, cum este indicele de masă corporală (IMC).

De asemenea, măsurarea taliei poate fi folosită pentru a furniza indicaţii asupra posibilelor riscuri de boală cardiacă, diabet, dislipidemii sau hipertensiune pe care le presupune supraponderalitatea. La bărbaţi, o talie (circumferinţa abdomenului) care măsoară mai mult de 94 cm indică un risc crescut, în timp ce 102 cm sugerează un risc extrem de ridicat. La femei, o talie care depăşeşte 80 cm indică un risc crescut, iar mai mult de 88 cm indică un risc foarte mare.

Obezitatea este din ce mai frecventă la copii şi tineri şi produce o serie de probleme care altădată apăreau la vârste mult mai înaintate, precum diabetul de tip II.

Simptome

- Greutate corporală mare
- Aspect fizic rubicond
- Ţesut subcutanat grăsos abundent
- Respiraţie dificilă după orice fel de efort fizic

APELAŢI LA MEDIC

- Dacă sunteţi obezi, medicul vă va putea spune dacă acest lucru se datorează exceselor alimentare sau unei disfuncţii organice. Mergeţi la medic înainte de a iniţia orice fel de tratament, chiar şi pentru a face modificări în programul zilnic de exerciţii fizice.

Cauze

A deveni supraponderal – primul pas spre obezitate – este rezultatul absorbţiei unei cantităţi mai mari de calorii decât cea consumată sub formă de energie. Obezitatea poate fi produsă de o serie de factori, cum sunt lipsa de exerciţiu fizic, o dietă dezechilibrată, consumul crescut de alcool, mâncatul compulsiv şi afecţiuni precum diabetul sau hipotiroidismul.

ŞTIAŢI?

Indicele de masă corporală

Formula pentru calcularea indicelui de masă corporală este: greutatea (kg)/înălţimea $(m)^2$
Pentru o persoană cu înălţimea de 150 cm şi greutatea de 60 kg, înseamnă 60/(1,5 x 1,5) = 26,7

SEMNIFICAŢIA INDICELUI DE MASĂ CORPORALĂ
Sub 18,5: Subponderalitate
18,5-24,9: Normoponderalitate
25-29,9: Supraponderalitate
Peste 30: Obezitate.

Pentru anxietate

LAVANDĂ Infuzaţi 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi strecuraţi.
Beţi 3-4 căni pe zi, între mese.

TEI Infuzaţi 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecuraţi. Beţi o cană la culcare, pentru a putea dormi.

Pentru oboseală

GINSENG AMERICAN (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Luaţi 20-40 de picături de 3 ori pe zi.

MĂCEŞ (capsule, 50-200 mg de extract uscat) Luaţi 1-2 capsule cu un pahar mare cu apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

Alte măsuri

- Nu începeţi nici un tatament fără acordul medicului.
- Mâncaţi ceea ce vă place şi în condiţii plăcute.
- Încercaţi să vă stabiliţi o dietă echilibrată şi alegeţi alimente cu efect medical pozitiv precum fructele uscate, ovăzul, siropul de măceşe şi soia.
- Folosiţi condimente precum ghimbirul şi scorţişoara, care stimulează digestia.
- Dacă este necesar, învăţaţi tehnici de relaxare pentru a vă îmbunătăţi rezistenţa la stres.
- Încercaţi să vă acceptaţi corpul cu care v-aţi născut – pentru multe persoane, subponderalitatea este genetică.

Vezi şi Fibromialgia, nevralgia

Alcoolismul

Caracterizată prin consumul frecvent şi excesiv de băuturi alcoolice, dependenţa de alcool este atât fizică, cât şi psihică. Cantitatea de alcool consumată zilnic nu este neapărat un factor determinant, pentru că toleranţa variază de la un organism la altul.

Se recomandă limitarea consumului de alcool la 3-4 unităţi pe zi pentru bărbaţi şi la 2-3 unităţi pe zi pentru femeile care nu sunt însărcinate. O unitate înseamnă 25 ml de băuturi spirtoase tari (40% vol. alc.); 50 ml de lichior (20% vol. alc.); 125 ml de vin (8% vol. alc.); sau o halbă de bere (275 ml) (3,5% vol. alc.).

Pragul alcoolismului a fost definit printr-un un consum zilnic care depăşeşte 1 ml de alcool pur/kg/corp, sau de 750 ml (o sticlă) de vin cu conţinut de alcool 10%, pentru o persoană cu greutatea de 75 kg.

Simptome

- Tremor – apare şi în starea paroxistică, numită *delirium tremens* – care se calmează odată cu consumarea unei băuturi alcoolice.
- Roşeaţa feţei, cu dilatarea capilarelor, local.
- Scădere în greutate.
- Lipotimii.
- Comportament agresiv.
- Instabilitate emoţională: râs sau plâns excesiv.
- Goluri de memorie.
- Polinevrita (deseori dureroasă) membrelor inferioare.
- Impotenţă sexuală.

APELAŢI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Sevrajul la alcool necesită supraveghere medicală şi, în unele cazuri, poate fi nevoie de spitalizare.

Cauze

Dependenţa de alcool este provocată adesea de depresie sau de alte probleme psihice. Apartenenţa la anumite profesii sau grupuri sociale în

GINSENG SIBERIAN (capsule cu 150 mg de pulbere) Luaţi câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă. O cură nu trebuie să depăşească o lună de zile.
CEAI VERDE Puneţi o linguriţă de ceai verde la o cană cu apă clocotită. Infuzaţi timp de 10 minute. Strecuraţi şi beţi 2-3 căni pe zi.

Pentru detoxifierea ficatului
ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract de frunze) Luaţi o capsulă pe zi.
PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luaţi câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu apă.
ARMURARIU (tablete, 200 mg) Luaţi 1-2 tablete pe zi, la mese.

Alte măsuri

- Faceţi exerciţii de relaxare.
- Faceţi sport.
- Adoptaţi o dietă bogată în fructe şi săracă în grăsimi.
- Încercaţi să vă luaţi o vacanţă.

Vezi şi **Febra glandulară, Stresul**

Subponderalitatea

O persoană este considerată subponderală dacă se află mult sub greutatea potrivită înălţimii şi vârstei ei, măsurată conform indicelui de masă corporală (IMC). Însă scala IMC este realizată numai pentru adulţi şi are unele limitări: nu face diferenţa între grăsime şi musculatură, ceea ce poate duce la o confuzie, considerând persoanele cu masă musculară mare ca fiind supraponderale. De asemenea, persoanele care au pierdut masă musculară, cum sunt bătrânii, par subponderali.

Unii indivizi sunt predispuşi genetic la subponderalitate. În alte cazuri, dacă o persoană cântăreşte cu 20% mai puţin decât greutatea ideală, acest fapt se poate datora unor boli, stresului sau unei diete inadecvate.

Dacă o scădere substanţială în greutate apare brusc sau progresiv, este cu siguranţă vorba de un simptom al unei boli severe.

Simptome

- Greutate corporală mică, în ciuda aportului alimentar
- Lipsă generală de ţesut adipos
- Oboseală, dureri musculare, dureri de cap şi hipotensiune

APELAŢI LA MEDIC

- Orice pierdere inexplicabilă în greutate trebuie investigată de medic, indiferent dacă apare brusc sau progresiv.

Cauze

Factorii genetici joacă adesea un rol important în subponderalitate. Totuşi, această problemă se poate datora unei diete inadecvate şi lipsei de nutrienţi, absorbţiei intestinale deficitare, disfuncţiei pancreatice, stresului, exerciţiului fizic excesiv, hipertiroidismului şi tulburărilor de alimentaţie.

La fetele tinere, scăderea inexplicabilă în greutate poate masca anorexia sau sindromul Turner (o anomalie cromozomială care afectează creşterea la aproximativ una din 3 000 de femei).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Remediile din plante pot ajuta, în mod limitat, prin relaxarea şi hrănirea organismului şi prin îmbunătăţirea apetitului şi digestiei, acolo unde este necesar.

UZ INTERN
Pentru hrănire
SCHINDUF Luaţi 2 g de pulbere în puţină apă, de 3 ori pe zi.
OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luaţi 1-5 ml într-un pahar cu apă caldă, de 2-3 ori pe zi.
CĂTINĂ Beţi zilnic 1-3 linguriţe de suc natural într-un pahar cu apă.

Pentru a ajuta digestia
MENTĂ Infuzaţi o linguriţă de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute. Strecuraţi. Beţi câte o cană după fiecare masă.
GENŢIANĂ GALBENĂ (tinctură) Luaţi 2-5 picături cu apă, înainte de masă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru a scădea în greutate

FRASIN (capsule cu 300 mg de pulbere) Luaţi câte 2 capsule de 3 ori pe zi, cu multă apă.

GARCINIA (capsule cu 400 mg de pulbere) Luaţi câte o capsulă cu un pahar mare cu apă, de 3 ori pe zi, cu 30-60 de minute înaintea meselor principale.

COADA-CALULUI Puneţi 2-4 g de plantă uscată în 200 ml de apă clocotită şi lăsaţi să infuzeze timp de 10-15 minute. Strecuraţi. Beţi o cană pe zi.

CREŢUŞCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luaţi câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, între sau după mese.

UNGURAŞ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Puneţi 20 de picături într-un pahar cu apă. Luaţi de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.

Pentru detoxifiere şi susţinerea funcţiei hepatice

PĂPĂDIE Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

ANGHINARE Tablete, capsule, echivalentul a 0,5-1 g de plantă uscată, standardizate pentru conţinutul de cinarină, de 3 ori pe zi.

ARMURARIU Tablete, echivalentul a până la 9 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

PORUMB (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luaţi 5-15 ml de 3 ori pe zi.

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luaţi 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru reţenţia de lichid

PĂPĂDIE Extract lichid, echivalentul a 4-10 g de frunze uscate, de 3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Vareh, ardei iute

Alte măsuri

- Cereţi-i medicului sau specialistului în medicina plantelor să vă recomande un nutriţionist care să vă traseze un plan dietetic potrivit.
- Este bine să aveţi mese echilibrate, bogate în fibre, legume şi fructe şi alimente proteice fără grăsime.
- Evitaţi zaharurile, alimentele rafinate şi grăsimile saturate.
- Fiţi mai energici: folosiţi scările, nu liftul, faceţi sport, dar mai întâi cereţi sfatul medicului asupra acestor iniţiative.

Vezi şi Hipotiroidism

Oboseala cronică

Multe persoane simt că nu au suficientă energie pentru a face faţă vieţii de zi cu zi. În unele cazuri, oboseala poate fi simptomul unei alte boli însă, în general, este consecinţa directă a stilului de viaţă.

Simptome

- Dorinţa sau nevoia de a dormi
- Lipsa energiei necesare pentru efectuarea activităţilor planificate
- Dificultăţi de concentrare a atenţiei
- Iritabilitate şi schimbări de dispoziţie; capacitate scăzută de a tolera stresul
- Oboseală musculară

APELAŢI LA MEDIC

- Dacă oboseala este intensă şi persistentă, este important să mergeţi la medic, care poate stabili natura precisă a stării dumneavoastră şi poate stabili diagnosticul diferenţial cu alte boli.

Cauze

Oboseala poate fi provocată de lipsa somnului, de activitate fizică şi intelectuală excesive, de stres şi de diete dezechilibrate. Poate constitui simptomul mai multor boli precum depresia şi alte afecţiuni psihiatrice, infecţii, anemia şi alte deficienţe dietare, bolile hepatice sau renale, cancerele şi bolile metabolice precum hipotiroidismul şi diabetul.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

GINSENG AMERICAN (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Luaţi 20-40 de picături în apă, de 3 ori pe zi.

MĂCEŞ (capsule cu 50-200 mg de extract uscat) Luaţi 1-2 capsule cu un pahar mare cu apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luaţi 1-5 ml într-un pahar cu apă caldă, de 2-3 ori pe zi.

ROZMARIN Infuzaţi 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecuraţi. Beţi câte o cană de 3 ori pe zi, după mese.

CĂTINĂ Luaţi 1-3 linguri mici de suc într-un pahar cu apă, o dată pe zi.

ȘTIAȚI?

Dependența de alcool

Arorutul poate fi util în sevrajul etanolic. Unele studii au demonstrat că saponinele din plantă protejează ficatul și diminuează dorința a bea alcool. Se pare că arorutul poate fi util și în tratarea sevrajului.

care se bea cu regularitate poate încuraja un stil de viață care duce la dependență. Deși era considerat odinioară o problemă a adulților, alcoolismul afectează acum o populație din ce în ce mai tânără.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Contra anxietății și a depresiei

ROINIȚĂ (capsule, 200 mg de pulbere) Luați câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

Ca sedativ

VALERIANĂ (capsule, 500 mg) Luați 1 capsulă seara, la culcare.

Alte măsuri

- Începeți o psihoterapie individuală sau de grup.
- Aderați la o societate de tipul Alcoolicii Anonimi.
- Luați vitaminele B_1, B_2 și B_6, nicotinamidă, C, D și E, pentru a corecta deficitele corelate cu alcoolismul.
- Evitați extractele de plante sau produsele cosmetice care conțin alcool (precum aftershave-ul).

Vezi și Hepatită, Ciroză

Dependența de nicotină

Dependența de nicotină rezultă din folosirea obișnuită a tutunului. Pericolele acesteia sunt legate atât de componentele tutunului, cât și de efectele lor chimice în organism.

Se știe că fumatul excesiv poate duce la îmbătrânirea prematură a pielii, la cancere ale gurii, plămânilor și vezicii urinare, la boli cardiovasculare (ateroscleroză, deteriorare miocardică, hemoragie cerebrală) și la impotență. Poate provoca, de asemenea, probleme pre- și postnatale, precum avortul spontan, complicații ale sarcinii, anomalii de dezvoltare fetală, sindromul morții subite la copil și o creștere a susceptibilității la infecții.

Simptome

- Dorința acută de a fuma, mai ales după masă sau la consumarea unui alt stimulent (de exemplu, cafea)
- Când nu se poate fuma: dificultăți de concentrare, iritabilitate, senzație de privare, apetit crescut, tulburări hipnice etc.

APELAȚI LA MEDIC

- Uneori, dependența de nicotină poate necesita tratament medical, mai ales când este vorba și de probleme asociate cu aceasta.
- Medicul vă poate recomanda diverse produse cu conținut de nicotină, pentru înlocuirea fumatului, care se găsesc în farmacii.

Cauze

Nicotina din tutun este principala cauză a dependenței. Ea modifică unele procese chimice în creier și are efect dublu, stimulent și relaxant, în același timp. Însă fumatul este și un obicei care este adesea asociat în mod plăcut cu, să zicem, prima ceașcă de cafea a zilei, cu evenimente sociale sau cu întâlnirile cu prietenii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Un program destinat renunțării la fumat, care necesită în primul rând o motivație puternică, trebuie adaptat de către specialist pentru fiecare individ în parte, în funcție de personalitate și stilul de viață.

UZ INTERN

Pentru a atenua simptomele sevrajului

TRIFOI ROȘU (tinctură) Luați câte 20-30 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

Pentru tratarea anxietății și a tulburărilor somnului

VALERIANĂ (capsule, 500 mg de extract uscat) Luați 1-2 capsule înainte de culcare.

Pentru reducerea stresului de scurtă durată

GINSENG SIBERIAN (capsule, 150 mg) Luați zilnic 1-3 capsule, cu apă.

UZ EXTERN

Pentru prevenirea pierderii vocii, a răgușelii și a inflamațiilor gâtului asociate cu întreruperea fumatului

TAMARIN Faceți gargară cu decoct din pulpă de fruct, preparată prin fierberea a 40 g de pulpă proaspătă cu 750 ml de apă și reducerea prin fierbere la 500 ml. **SMIRNĂ** Adăugați 1 linguriță de tinctură în apă și faceți gargară. Repetați gargara de 3 ori pe zi.

Sevrajul la medicamente

Folosirea anumitor medicamente (de exemplu, somniferele și antidepresivele) poate afecta creierul, producând dependență. La sfârșitul tratamentului pot apărea probleme care poartă numele colectiv de „sindrom de sevraj".

Sevrajul la anumite sedative, precum benzodiazepinele, este deosebit de dificil. Dacă sunt întrerupte prea repede, anxietatea poate reveni, fie din cauză că boala în sine nu s-a vindecat și medicația a fost întreruptă prea repede, fie pentru că sevrajul provoacă o reacție acută.

Somniferele, mai ales preparatele pe bază de diazepam, pot crea și ele probleme de sevraj.

Simptome

- Agravarea rapidă a afecțiunii tratate (anxietate, depresie, insomnie)
- Dureri fără cauză aparentă
- Insomnie sau hipersomnie
- Tremor, transpirații și scăderea drastică a capacității de concentrare
- Oboseală, iritabilitate, depresie, apetit sexual prea scăzut sau prea crescut
- Convulsii (dacă un tratament sedativ pe termen lung este întrerupt brusc)

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Unele tatamente trebuie urmate pe perioade strict determinate pentru a fi eficiente.
- Pacienții nu trebuie să întrerupă singuri tratamentul, deși este posibil să treacă 24 de ore până la apariția simptomelor de sevraj.
- Doar medicul curant, care i-a recomandat tratamentul, poate ajuta pacientul să-l întrerupă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Un specialist în medicina plantelor poate sfătui pacientul cu privire la întreruperea tratamentului și, de obicei, îi poate prescrie doze precise de remedii pe bază de plante pentru a ușura acest proces.

UZ INTERN

Sevraj la tranchilizante

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%). Luați 25-27 de picături în apă, înainte de culcare.

Sevraj la opiacee

LAVANDA Infuzați 2-3 g de flori într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute și beți 3-4 căni pe zi, între mese.

Sevraj la antidepresive

SUNĂTOAREA (extract lichid), ale cărei efecte le vor înlocui pe cele ale antidepresivului cam într-o săptămână. Luați câte 2-4 ml de 3 ori pe zi (1:1 în alcool 25%). Simptomele sevrajului vor fi atenuate, iar planta va ajuta la combaterea eventualei depresii reziduale.

Alte măsuri

- Acupunctura și yoga pot ajuta persoanele afectate să treacă peste această perioadă.
- Amintiți-vă că o viață sănătoasă și exercițiile fizice regulate pot ajuta la prevenirea stresului.

Boala Crohn

Boala Crohn vizează tractul digestiv și este o inflamație cronică a intestinului. Afectează de obicei partea terminală a intestinului subțire (ileon), la joncțiunea sa cu intestinul gros.

Boala Crohn poate surveni la orice vârstă, dar cel mai des îi afectează pe adolescenți și pe adulții tineri. Boala este incurabilă.

Simptome

- Crampe abdominale dureroase
- Diaree, uneori cu eliminare de sânge și mucus
- Scădere în greutate

Cauze

Nu se cunosc cauzele bolii Crohn. E posibil să fie cauzată de o reacție alergică la cereale sau la produsele pe bază de lapte, ori la bacterii sau virusuri din intestin. Poate exista un istoric familial al bolii, deși legătura genetică nu este una puternică.

APELAȚI LA MEDIC

- Persoanele care suferă de boala Crohn necesită supraveghere medicală. Uneori, este necesară intervenția chirurgicală pentru a înlătura unele părți din intestin.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Ca antiinflamator

NALBĂ MARE Puneți 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute și strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

COADA-ȘORICELULUI Infuzați 1 linguriță de plantă uscată în 250 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute și apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

LUMÂNĂRICĂ Puneți 1,5-2 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați 15 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi.

MUȘEȚEL Puneți un pliculeț într-o cană cu apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Luați 1 cană de 3 ori pe zi, înainte de mese.

ULM AMERICAN 1 linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1/4 de cană de apă, beți de 3 ori pe zi, înainte de mese, împreună cu un pahar de apă suplimentar.

Pentru diaree

AFIN (tablete, 60 mg) Luați 1-3 tablete pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Mentă (capsule enterice)

Alte măsuri

- Urmați un regim echilibrat, evitați alimentele care tulbură digestia.
- Beți multe lichide pentru a evita deshidratarea ca rezultat al diareei.
- Luați ulei de pește bogat în acizi grași omega-3 pentru proprietățile lor antiinflamatorii.

Colecistita

Colecistita este termenul medical pentru inflamația vezicii bilare. Vezica biliară se umflă și devine sensibilă; de obicei, faza următoare este infecția. Afecțiunea poate fi acută, când criza este subită și gravă, sau poate fi cronică, manifestându-se prin crize ușoare repetate. Cel mai frecvent le afectează pe femeile care au depășit vârsta de 50 de ani.

Simptome

- Durere pe partea dreaptă a abdomenului, chiar sub coaste.
- Febră peste 38°C, deseori însoțită de frison
- Oboseală bruscă și pierderea apetitului
- Contracții abdominale dureroase

APELAȚI LA MEDIC

- Colecistita este o tulburare care se poate agrava, ca rezultat al perforării vezicii biliare, cu producerea peritonitei. De aceea trebuie să solicitați imediat un consult medical dacă suspectați această afecțiune.

Cauze

Colecistita este de obicei produsă de prezența unei pietre care blochează canalul biliar. Bila rămâne blocată în vezica biliară, unde devine concentrată și irită pereții acesteia. Apoi se poate infecta cu bacterii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

FIEREA-PĂMÂNTULUI (tinctură, 1:4 în alcool 25%). Luați 10-15 picături în puțină apă rece cu 30 de minute înainte de masă, de 3 ori pe zi.

SCORȚIȘOARĂ Luați 0,3-1,5 g pe zi, în timpul mesei.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori într-o cană de apă clocotită, timp de 5-10 minute. Beți o cană de 2 ori pe zi.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită, timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, după mese.

TURMERIC Infuzați 0,5-1 g de pulbere într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute și strecurați. Beți 2-4 căni pe zi.

Alte măsuri

- Urmați un regim care reduce colesterolul (*vezi* Dislipidemii), întrucât majoritatea pietrelor au la bază colesterolul.
- În timpul crizelor de colecistită, odihniți-vă mai mult în poziția întins decât în șezut.

Colita ulcerativă

Inflamația și ulcerația cronică a rectului și a colonului poartă numele de colită ulcerativă. Boala se caracterizează prin diaree sanguinolentă, care poate conține puroi și mucus. Prima sa manifestare este de obicei cea mai gravă. Prin urmare, evoluția sa e caracterizată de remisiuni și recăderi de-a lungul anilor.

Colita îi afectează de regulă pe adulții tineri, dar poate să apară și la vârstnici.

Simptome

- Diaree conținând sânge, puroi și mucus
- Febră, oboseală extremă
- Dureri abdominale, stare de rău general
- Pierderea apetitului, scădere în greutate

APELAȚI LA MEDIC

- Colita poate necesita tratament, mai ales în cursul primei crize. În general, este obligatoriu să mergeți la medic dacă suferiți o criză de diaree în care apare sânge. Odată ce diagnosticul a fost stabilit, este necesară supravegherea medicală regulată, pentru evitarea complicațiilor.

Cauze

Cauza colitei ulcerative este un subiect în discuție. Poate fi o boală autoimună moștenită, în care organismul produce anticorpi ce atacă propriile celule din intestin. Se asociază frecvent cu alte boli a căror origine genetică a fost dovedită sau suspectată (artrită reumatoidă).

Afectează deseori persoanele care au o dietă redusă în fibre și prea bogată în zaharuri rafinate, în timp ce nefumătorii și foștii fumători prezintă risc mai mare de a fi afectați decât fumătorii. Stresul, o infecție asociată, gastroenterita sau o cură cu antibiotice pot fi cauze ale declanșării bolii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru calmarea intestinului

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate sau o linguriță cu vârf de flori uscate într-o cană de apă clocotită, timp de 10 minute. Beți 1 cană după fiecare masă.

ULM AMERICAN O linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese, cu un pahar suplimentar de apă.

NALBĂ MARE Infuzați 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

Pentru reducerea inflamației și calmarea spasmelor

ARMURARIU (tablete, 200 mg) Luați 1-2 tablete pe zi, ca supliment alimentar.

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni înainte de mese.

ULM AMERICAN O linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese cu un pahar suplimentar de apă.

CĂLIN Extract lichid, echivalentul la 500 mg-1 g de scoarță uscată, de 3 ori pe zi.

Pentru prevenirea anxietății

TEI Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită, timp de 5 minute. Beți 1 cană seara, ca să vă ajute să adormiți.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 25-75 picături cu un pahar de apă.

OVĂZ Extract lichid, echivalentul a 1-4 g de plantă uscată. Luați de 2-3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Ulei de mentă (capsule enterice)

Alte măsuri

- Preveniți stresul practicând yoga sau alte tehnici de relaxare.
- Evitați laptele, produsele lactate, drojdia, fructele și legumele.
- Un regim cu multe proteine, fier și potasiu vă va ajuta să recuperați substanțele nutritive eliminate prin diaree.
- Luați suplimente minerale și probiotice pentru a restabili echilibrul bacteriilor benefice din intestin.

Constipația

Când scaunele sunt tari și dificil de eliminat sau sunt eliminate rar, afecțiunea poartă numele de constipație.

Simptome

- Scaune tari, uscate și rare
- Balonare și gaze

APELAȚI LA MEDIC

- Constipația este de obicei inofensivă, dar dacă nu ați putut să aveți scaun timp de o săptămână, mergeți la medic.

Cauze

Constipația este de obicei rezultatul lipsei de fibre și fluide din alimentație. Alți factori includ lipsa mișcării, stresul sau evitarea golirii intestinelor – posibil, pentru că hemoroizii sau fisurile anale produc durere. Anumite medicamente, cum sunt cele care conțin codeină, pot de asemenea să producă constipație. Femeile suferă de constipație în momente de modificări hormonale, mai ales în timpul sarcinii și al menopauzei.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Scaunele pot deveni mai moi și mai voluminoase – prin urmare, mai ușor de eliminat – prin terapia cu plante ce conțin mucilagii, cum ar fi ispaghula. Plantele laxative indicate mai jos pot irita intestinul și nu se recomandă folosirea lor repetată sau îndelungată. Apelați la sfatul unui specialist în plante medicinale sau al unui medic înainte de a lua oricare din aceste remedii din plante mai mult de câteva zile.

UZ INTERN

IN (capsule cu 100 mg ulei de semințe de in) Luați 1-3 capsule pe zi.

ISPAGHULA (capsule 430 mg) Luați 2 capsule înainte de fiecare masă cu un pahar mare de apă.
RUBARBĂ Fierbeți 20 g de rubarbă proaspătă cu 750 ml apă și fierbeți ușor pentru a reduce la 500 ml. Luați 100 ml seara devreme.
SENNA (capsule conținând 7,5 mg sennozide) Luați 1-2 capsule la culcare. Nu luați mai mult de 2 capsule într-un interval de 24 ore.
TAMARIN Luați 10-20 g pe zi de fruct proaspăt, fără semințe: ajustați cantitatea conform reacției personale la tratament.
ULM AMERICAN O linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese, cu un pahar suplimentar de apă.
ȘTEVIE Extract lichid, echivalentul a 2-4 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în plante medicinale
- Cascara

Alte măsuri
- Beți multe lichide, cel puțin 2 litri de apă pe zi.
- Faceți sport regulat.
- Consumați mai multe fibre alimentare sub forma cerealelor integrale (orez brun, pâine din făină integrală), legume și fructe.
- Antrenați-vă intestinul: mergeți la toaletă în fiecare zi la aceeași oră, chiar dacă nu simțiți nevoia să faceți acest lucru.
- Când simțiți nevoia să vă goliți intestinul, încercați să o faceți imediat.

Detoxifierea

Suntem expuși la toxine prin intermediul aerului, apei, alimentelor și medicamentelor. Organismul nostru și bacteriile din interiorul său emană de asemenea produși toxici.

Principalele organe de detoxifiere sunt ficatul și intestinul, precum și rinichii și tractul urinar. Pielea și plămânii sunt implicați într-o măsură mai mică. Dacă aceste organe devin incapabile să mențină pasul cu încărcătură toxică a corpului, specialistul în medicina plantelor v-ar putea recomanda o perioadă de detoxifiere pentru a îmbunătăți funcțiile organismului și pentru a trata simptomele fizice pe care e posibil să le aveți.

Simptome
- Funcționare greoaie a intestinului; greață; indigestie
- Oboseală
- Dureri de cap
- Probleme de piele (acnee, dermatită, eczemă, psoriazis)
- Incapacitate de tolerare a alcoolului și/sau a mâncărurilor grase
- Niveluri crescute de colesterol și lipide în sânge
- Pot surveni și alte simptome, conform tipului de toxină la care ați fost expuși și capacității propriului corp de a-i face față

APELAȚI LA MEDIC
- Înainte de a începe programul de detoxifiere – detoxifierea se face cel mai bine sub supravegherea specialistului.
- Dacă simțiți efecte neplăcute ale detoxifierii.

Cauze
Cauzele suprasolicitării organismului sunt consumul excesiv de alcool, de mâncare, de aditivi alimentari și folosirea drogurilor. Anumite medicamente pot de asemenea să se acumuleze în organism, precum și poluanții de mediu și industriali, metalele grele.

Poluanții din mediu pot include substanțe rezultate din traficul rutier, fumul de petrol, pesticide și erbicide agricole, compuși din fumul de țigară. Poluanții industriali includ substanțe precum lichidul de curățare uscată.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor
- Lipicioasă, păpădie, anghinare, armurariu, turmeric, indigo sălbatic, ștevie

Alte măsuri
- Deși regimul alimentar strict reprezintă unul dintre mijloacele de detoxifiere, este prea sever și nu este indicat. Majoritatea specialiștilor recomandă un program de detoxifiere mai ușor și mai blând.
- Întrucât ați putea suferi de dureri de cap trecătoare, modificări în tranzitul intestinal și oboseală în timpul detoxifierii, începeți programul într-un moment în care vă puteți odihni mult.
- Beți cantități mari de apă filtrată în timpul programului de detoxifiere.
- Evitați alcoolul, cafeina, fumatul, medicamentele, zahărul și grăsimile sau alimentele prelucrate.

Diareea

Eliminarea frecventă de scaune moi, deseori însoțite de crampe abdominale, reprezintă un simptom al unei bolii sau iritații. Majoritatea persoanelor au diaree la un moment dat și aceasta dispare deseori de la sine. Totuși, diareea cronică se poate produce prin absorbția ineficientă a apei din scaun la nivelul colonului. Accesele grave și prelungite de diaree pot duce la deshidratare.

Simptome
- Crampe abdominale, deseori precedând eliminarea de scaune moi sau lichide
- Balonare și flatulență

Cauze

Diareea acută poate fi produsă de anxietate, alergia la alimente, anumite medicamente, de toxiinfecții alimentare și de anumite infecții tropicale. Poate fi un simptom de infecție virală generală. Diareea cronică este de obicei un simptom al unei afecțiunii intestinale.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- La copiii mici și la persoanele în vârstă, deshidratarea produsă de diaree poate fi gravă, astfel că trebuie mers la medic.
- Diareea cronică (pe termen lung) trebuie de asemenea investigată, iar preparatele din plante pot ajuta la tratarea ei.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru calmarea intestinului

CAROB Luați 20-30 g de pulbere de carob pe zi, amestecate cu apă sau lapte călduț.

Pentru calmarea crampelor abdominale

ANGELICĂ Adăugați o lingură de rădăcină la 3 sferturi de cană cu apă; dați în clocot și opăriți 5 minute. Luați două doze pe zi.

ROINIȚĂ Infuzați 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană la prânz și una seara, după mese.

CIMBRU Infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute, apoi apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Pentru reducerea gazelor intestinale

ANASON CHINEZESC Infuzați 1 linguriță de fructe uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi, înainte de mese.

Alte măsuri

- Mențineți ingestia de lichide.
- Evitați alimentele care ar putea irita intestinul, cum ar fi produsele lactate, cerealele integrale, excesul de zahăr și legume crude.
- În locul acestora, alegeți carnea friptă, pește, paste, șuncă, orez, biscuiți uscați și fructe din compot.

Flatulența și aerofagia

Prezența gazului în stomac sau intestine apare sub formă de eructație, balonare și flatulență.

Simptome

- Aerofagia: abdomen dureros, destins și dificultăți în eliminarea gazului
- Eructație și flatulență

APELAȚI LA MEDIC

- Plantele pot fi utilizate pentru a trata acest tip de tulburare doar dacă medicul decide că nu are o cauză gravă.

Cauze

Aerofagia și balonarea survin când mâncați prea repede și înghițiți aer în același timp cu mâncarea sau dacă beți o băutură acidulată la masă. Poate de asemenea să se datoreze mestecării insuficiente a alimentelor. Persoanele care sunt anxioase și nu mestecă bine mâncarea sunt cele mai expuse la acest disconfort.

Anumite alimente, cum ar fi usturoiul, fasolea, mazărea, varza, alimentele dulci sau cantitățile mari de legume sau fructe crude produc mai mult gaz decât altele. Flatulența poate fi și rezultatul activității excesive a bacteriilor din colon. De asemenea, infecțiile intestinale, proliferările bacteriene la începutul gastroenteritei pot fi deseori cauza. Flatulența poate urma constipației și blocajului sau paraliziei intestinale. Este frecventă printre persoanele anxioase și stresate.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Plantele antispastice, carminative (facilitează eliminarea gazului intestinal), sedative și care ajută digestia sunt utile în tratarea acestor simptome.

UZ INTERN

CHIMEN Infuzați 1-5 g de semințe mărcinate într-o cană de apă clocotită timp de 10-15 minute. Împărțiți această cantitate în 3 doze, răciți și beți înainte de mese.

CORIANDRU Infuzați 10-30 g de semințe zdrobite într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană după fiecare masă.

CUMIN Infuzați 1 linguriță de semințe în 250 ml de apă clocotită timp de 2-3 minute. Beți 1/2 cană înainte de mesele principale.

LĂMÂIȚĂ Infuzați 1 pliculeț de frunze uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute. Beți 2 căni pe zi, după mesele principale.

MENTĂ Infuzați 1 linguriță de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită, timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți o cană după fiecare masă.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, dar evitați să beți la culcare.

MĂGHIRAN Infuzați 1-2 linguriițe de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

PAPAYA Tablete de papaină, luate conform instrucțiunilor producătorului.

Alte măsuri

- Consumați cantități mici de alimente la o masă, mestecând bine înainte să înghițiți.
- Evitați băuturile răcoritoare și guma de mestecat.

- Înmuiați fasolea, lintea și alte legume în apă cu o seară înainte de a le găti, pentru a reduce tendința lor de a produce gaze.
- Reduceți consumul de zahăr și alimente cu amidon.
- Fibrele sunt foarte importante pentru sănătate, deci este esențial să nu le evitați pe motiv că produc gaze. Încercați diferite tipuri de fibre; unele s-ar putea să se adapteze organismului mai bine ca altele. Începeți cu cantități mici de fibre zilnic și creșteți cantitatea, pe măsură ce le tolerați mai bine.
- Alegeți o formă de exercițiu fizic regulat, cum ar fi mersul.

Vezi și **Sindromul colonului iritabil.**

Gastrita, esofagita

Gastrita reprezintă inflamarea mucoasei stomacului. Poate să fie acută, apărând brusc, sau cronică, dezvoltându-se încet, pe parcursul mai multor ani. Esofagita reprezintă inflamația mucoasei esofagului (uneori denumit gât).

Simptome

- Senzație de arsură și disconfort în piept, cu contracții esofagiene
- Refluxul conținutului stomacului în esofag, acompaniat de regurgitare acidă în gură (reflux acid)
- Respirație urât mirositoare în cursul episoadelor de disconfort
- Greață și spasme când stomacul este gol
- Pot apărea ulcerații bucale și inflamarea limbii
- Saliva poate fi eliminată cu sânge dacă există sângerare gastrică
- Pierderea poftei de mâncare și scădere în greutate
- Tusea cronică poate apărea uneori, datorită iritației gâtului

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Gastrita sau esofagita pot fi cauzate de lipsa vitaminei B_{12} sau fierului. Se pot asocia și cu afecțiuni cum ar fi ulcerul, hernia hiatală sau chiar cancerul. Un examen medical va identifica sursa inflamației.

Cauze

Gastrita poate fi consecința secreției de acid gastric excesive sau insuficiente la nivelul stomacului. Se asociază mai ales cu stresul, consumul excesiv de alcool, fumatul, un regim alimentar sărac în vitamine puține o dietă bogată în grăsimi sau alimente acide. Anumite medicamente, cum sunt aspirina sau antiinflamatoarele (ca de exemplu, ibuprofenul), pot produce iritație, ducând la inflamarea mucoasei stomacului. Gastrita este de asemenea mai frecventă la persoanele care au obiceiuri alimentare dezordonate.

Esofagita este în principal legată de refluxul acid, dar apare frecvent și când nu înghițim în mod corespunzător anumite tablete (ca aspirina și antiinflamatoarele) sau mergem la culcare imediat ce am luat astfel de medicamente.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ULM AMERICAN 1 linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1/4 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese, împreună cu un pahar suplimentar de apă.

GHIMBIR Tinctură (1:5 în alcool 60%), luați 20-30 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

MUȘEȚEL infuzați un pliculeț de flori de mușețel într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

CREȚUȘCĂ Extract lichid, echivalentul a 2-5 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

ROINIȚĂ 2-3 g de frunze uscate infuzate într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurată. Beți 2-3 căni pe zi.

MENTĂ 1 linguriță de frunze uscate infuzate în 150 ml apă clocotită timp de 10-15 minute, apoi strecurate. Beți 1 cană după fiecare masă.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, dar nu la culcare.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Gențiană, pelin

Alte măsuri

- Mâncați încet, mestecați bine.
- Evitați tutunul, alcoolul, aspirina și antiinflamatoarele care irită stomacul.
- Evitați mâncărurile grase, picante sau copioase și încercați să luați mese mici, frecvente. Lăsați să treacă măcar o jumătate de oră între masă și culcare.
- Luați întotdeauna tabletele sau capsulele cu multă apă.

Vezi și **Refluxul acid, indigestia.**

Gastroenterita

Această afecțiune reprezintă inflamația stomacului și a intestinelor. Gastroenterita poate să apară brusc, producând deseori vărsături și diaree violente. Este de obicei însoțită de crampe abdominale severe. Pentru majoritatea persoanelor afectate, gastroenterita nu este o boală gravă și se vindecă în câteva zile.

Simptome

- Pierderea poftei de mâncare, sete puternică din cauza deshidratării
- Vărsături, spasme, colici și crampe abdominale
- Frison
- Diaree, uneori conducând la iritație anală și dureri rectale acute
- Flatulență
- Slăbiciune

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă pe lângă aceste simptome aveți și febră sau urme de sânge în scaun, adresați-vă neîntârziat unui medic.
- Această recomandare se aplică pentru persoanele care au un sistem imun precar sau care s-au întors recent dintr-o călătorie în străinătate.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru oprirea vărsăturilor și reducerea inflamației

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luați până la 30 picături pe zi, într-un pahar cu apă.

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi.

Pentru spasme intestinale

CIMBRU Puneți 1 pliculeț de frunze uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute. Beți 3 căni pe zi.

ROINIȚĂ Infuzați 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită, timp de 5 minute. Beți 1 cană la prânz și una seara după mese.

Pentru reducerea gazelor intestinale

ANASON (tinctură, 1:4 în alcool 45%) Luați 5-10 picături de 3 ori pe zi cu puțină apă rece, după mese.

MENTĂ Infuzați o linguriță mare de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute. Beți 1 cană după fiecare masă.

Pentru prevenirea infecției

USTUROI (capsule 300 mg) Luați 1-3 capsule pe zi.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luați până la 30 picături pe zi, într-un pahar cu apă.

Alte măsuri

- Stați în pat.
- Beți multe lichide pentru a recupera apa pierdută prin vărsături și diaree: puneți 4 lingurițe de zahăr și 1/2 linguriță de sare la fiecare litru de apă. Sorbiți-o pe parcursul zilei.
- Luați vitaminele A, C și E.
- Evitați produsele lactate. Când vă revine pofta de mâncare, puteți consuma orez alb fiert simplu.

Vezi și Diareea

Greața

Acest termen definește senzația de vomă. El provine în unele limbi de la cuvântul grecesc pentru „navă", întrucât a fost folosit inițial pentru a descrie răul de mare.

Simptome

- Paloare
- Dureri de cap
- Oboseală bruscă
- Transpirații reci, amețeală
- Greață și posibil vomă

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Deși, în cele mai multe situații, greța și vărsăturile sunt trecătoare, este important să vă amintiți că aceste simptome pot indica boli grave. Trebuie consultat medicul în următoarele situații:
- Dacă simptomele sunt precedate de o lovitură la cap
- Dacă letargia, confuzia, durerea de cap, ceafa înțepenită sau durerile abdominale grave însoțesc greața și voma
- Dacă există un pericol de deshidratare (mai ales dacă pacientul este un copil). Simptomele de deshidratare la care trebuie să fiți atenți sunt buzele și gura uscate, ochi înfundați în orbite, reducerea cantității de urină și pulsul accelerat
- Dacă voma persistă mai mult de câteva ore la un copil și mai mult de o zi la adult
- Dacă voma și diareea sunt prezente împreună
- Dacă în vărsături apare sânge (acesta ar putea arăta ca zațul de cafea)
- Dacă pulsul sau respirația sunt accelerate

Cauze

Există un mare număr de factori ce cauzează greața, printre care modificările hormonale (ca în sarcină), toxiinfecțiile alimentare și răul de mișcare. Poate să apară și ca efect secundar al anumitor medicamente (cum ar fi chimioterapia) și ca simptom al unei boli precum infecțiile virale și problemele vezicii biliare.

Pentru persoanele sensibile, răul de mișcare poate să apară la călătoriile pe uscat, pe mare sau în aer. Este produs de efectele mișcării asupra organelor delicate din urechea internă și este agravat de mirosurile neplăcute, anxietate sau stomac gol.

Răul de dimineață este produs de modificări hormonale care apar în cursul sarcinii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Următoarele tratamente sunt mai eficiente dacă se încep cu 12-24 ore înaintea călătoriei, pentru a asigura niveluri sanguine bune la începerea călătoriei și în cursul acesteia dacă este lungă.

UZ INTERN

Pentru greață în general

GHIMBIR: (tinctură,1:5 în alcool 60%) Luați 20-30 picături de tinctură de 3 ori pe zi într-un pahar cu apă sau sub formă de tablete, conform instrucțiunilor producătorului

FENICUL Infuzați 1/2 linguriță de semințe zdrobite într-o cană de apă clocotită, timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.
MENTĂ O linguriță de frunze uscate infuzate în 150 ml apă clocotită timp de 10-15 minute, apoi strecurată. Beți 1 cană după fiecare masă.
ULM AMERICAN 1 linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1/4 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese, împreună cu un pahar suplimentar de apă.

Pentru greața de dimineață
GHIMBIR (tinctură,1:5 în alcool 60%) Luați 20-30 picături de tinctură de 3 ori pe zi într-un pahar cu apă sau sub formă de tablete, conform instrucțiunilor producătorului.

Alte măsuri

- Când călătoriți, evitați să vă aplecați în față și să închideți ochii și încercați să păstrați privirea fixată pe linia orizontului, dacă este posibil. Încercați să vă mișcați către centrul navei sau pe locurile din față ale mașinii, întrucât astfel se reduce mișcarea. Unele persoane obțin o ameliorare prin stimularea zonelor de acupunctură; mai ales zona încheieturii mâinii este disponibilă în acest sens.
- Pentru greața de dimineață încercați să mâncați o bucată de pâine prăjiită uscată (sau alt aliment ușor) de îndată ce vă treziți – sau chiar înainte să vă dați jos din pat.

Hepatita, ciroza

Termenul de hepatită se referă la inflamația ficatului. Este produsă în mod obișnuit de un virus (hepatita A, B, C, D sau E), dar poate să apară după administrarea anumitor medicamente sau otrăvuri. Afectează celulele ficatului și poate duce la ciroză, caz în care funcția ficatului este alterată grav și ireversibil.

Simptome

- Astenie (oboseala care nu e legată de nici un efort)
- Pierderea poftei de mâncare, greață
- Stare generală de sănătate proastă însoțită de scădere în greutate
- Edemul (umflarea) membrelor inferioare
- Albul ochilor și pielea, precum și țesutul pleoapelor capătă culoarea galbenă (icter sau gălbinare)
- Umflarea (edemul) abdomenului

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Mergeți imediat la medic dacă aveți unul sau mai multe din simptomele de mai sus; depistarea rapidă oferă cea mai bună șansă de vindecare.
- Trebuie făcută o examinare completă pentru a elimina afecțiunile similare care necesită tratament diferit (cum ar fi pietrele biliare și cancerul de ficat, de vezică biliară sau de pancreas).
- Diagnosticul poate fi confirmat de analizele de sânge.

Cauze

Majoritatea cazurilor de hepatită sunt produse de virusuri, ducând la infecții care variază ca gravitate și dificultăți terapeutice. Anumite tipuri de hepatită pot duce la ciroza ficatului (în care celulele ficatului sunt distruse progresiv).

Ciroza poate fi de asemenea produsă de alcool și de anumite tipuri de medicamente și chimicale.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Aceste plante nu trebuie luate fără a cere sfatul medicului curant.

UZ INTERN
Pentru protecția și regenerarea ficatului
ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract de frunze uscate) Luați 1 capsulă pe zi.
ARMURARIU (tablete 200 mg) Luați 1-2 tablete pe zi.
ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită, timp de 10 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi, după mese.
VINARIȚĂ Infuzați 10 g de părți aeriene uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

Pentru sprijinirea sistemului imunitar
ASTRAGALUS Extract lichid echivalentul a 1-2,5 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Opriți consumul de alcool.
- Întrebați medicul despre eventualitatea vaccinării împotriva hepatitei A și B.
- Mâncați fructe uscate, struguri, smochine, spanac, cartofi, morcovi, anghinare, orez, pâine din făină integrală, iaurt, chefir, cicoare (în salată), ulei de floarea soarelui, ulei de măsline, drojdie de bere, semințe de susan.
- Dacă aparțineți unui grup de risc pentru hepatita B sau C (sex cu parteneri diferiți, consum de droguri intravenos, lucrător în domeniul sanitar), șansele unui tratament reușit cresc prin efectuarea de analize de sânge regulate. Se recomandă vaccinarea pentru hepatită B.
- În etapele acute, adoptați un regim fără proteine.

Indigestia

Termenul medical pentru indigestie este dispepsia, care cuprinde simptomele asociate digestiei dificile a alimentelor.

Simptome

- Un sentiment neplăcut de greutatea în stomac
- Greață
- Balonare
- Flatulență (gaze)
- Limbă albă și încărcată
- Vărsături
- Febră, în caz de toxiinfecție, însoțită de diaree

APELAȚI LA MEDIC

- Trebuie să mergeți la medic dacă dispepsia este frecventă, cronică sau se produce scădere în greutate. Dacă vărsăturile sunt repetate, asociate cu sânge sau icter (îngălbenirea pielii), este neapărat necesar să vi se stabilească un diagnostic.

Cauze

Dispepsia este produsă de problemele digestive ale stomacului sau ale intestinelor. Deseori este rezultatul consumului în exces al alimentelor grase sau condimentate. Poate avea legătură și cu o afecțiune a vezicii bilare sau a pancreasului.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru indigestie simplă

CHIMEN (tinctură, 1:4 în alcool 45%) Luați 10-15 picături cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

FIEREA-PĂMÂNTULUI (tinctură, 1:4 în alcool 25%). Luați 10-15 picături în puțină apă rece, cu 30 minute înainte de masă, de 3 ori pe zi.

SCORȚIȘOARĂ Luați 0,3-0,5 g de pulbere pe zi cu mâncare.

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi înainte de mese.

GHIMBIR (tinctură,1:5 în alcool 60%) Luați 20-30 picături de tinctură într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

MENTĂ Infuzați o linguriță de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită, timp de 10-15 minute. Beți 1 cană după fiecare masă.

ANASON CHINEZESC Infuzați 1 linguriță de fructe uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți 2 căni pe zi, înainte de mese.

ȘTIAȚI?

Problemele digestive

Uleiurile esențiale de mentă și chimen pot ajuta la ameliorarea dispepsiei cronice. Au fost efectuate studii dublu-orb cu pacienți care sufereau de diferite tulburări digestive (exceptând ulcerul gastroduodenal), folosind un preparat comercial cu 90 mg de ulei esențial de mentă și 50 mg ulei esențial de chimen.

După 4 săptămâni de administrare a preparatului, durerea a dispărut la 63,2% din pacienți, iar 94,5% dintre pacienți au avut o ameliorare a simptomelor. Ambele uleiuri esențiale sunt antispastice.

TURMERIC (tinctură 1:5 în alcool 70%) Puneți 35 picături într-un pahar de apă. Luați după fiecare masă.

CREȚUȘCĂ Extract lichid, echivalentul a 2-5 g plantă uscată, de 3 ori pe zi.

PAPAYA Tablete de papaină, luate conform instrucțiunilor producătorului.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Gențiană

Alte măsuri

- Evitați băuturile acidulate; eliminați-le complet, în caz de flatulență.
- Evitați alimentele care vă provoacă probleme de digestie.
- Niciodată nu supraîncărcați stomacul, consumați mese mai mici și mai dese.
- Luați 1 linguriță de bicarbonat de sodiu cu apă, pentru neutralizarea acidului din stomac.

Litiaza biliară

Bila îngroșată din vezica biliară se poate solidifica sub forma unei pietre biliare calcifiate (litiază). Aceasta poate bloca trecerea normală a secreției biliare în intestin, conducând la inflamarea vezicii biliare. Deseori, această afecțiune nu prezintă simptome până când piatra devine mai mare.

Simptome

- Durere intermitentă sub coaste, pe partea dreaptă a abdomenului
- Greață, uneori vomă
- Incapacitatea de a digera ouă, lapte, ciocolată și alune (bila ajută intestinul să digere aceste substanțe grase)
- Scaunele pot fi decolorate dacă piatra blochează complet ductul biliar. Pielea și albul ochilor se îngălbenesc
- Simptome care indică inflamația vezicii biliare

Cauze

Pietrele biliare sunt produse de funcționarea și golirea ineficientă a canalelor biliare. Un exces de bilă sau îngroșarea acesteia duce la formarea de pietre; o anomalie structurală a vezicii biliare poate de asemenea să ducă la formarea de pietre.

APELAȚI LA MEDIC

- Doar un medic poate pune diagnosticul și prescrie tratamentul necesar, care poate fi medical sau chirurgical.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Plantele care stimulează producția de bilă sunt numite coleretice. Mai multe sunt și colagoge – adică stimulează vezica biliară să se contracte și să elimine secreția biliară.

UZ INTERN

Pentru calmarea vezicii biliare

BOLDO Infuzați un pliculeț de frunze uscate în 200 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 1-3 căni pe zi.

MENTĂ Infuzați 1 linguriță mare de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute. Beți 1 cană după fiecare masă.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți 1 cană după fiecare masă.

TURMERIC Infuzați 0,5-1 g de pulbere într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute și strecurați. Beți 2-4 căni pe zi.

Pentru combaterea spasmelor

ROINIȚĂ Infuzați 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Beți o cană la prânz și una seara, după mese.

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Strecurați. Beți 1/2 cană, de 2 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor:

- Anghinare

Alte măsuri

- Evitați mâncărurile grase.
- Reduceți ingestia de carbohidrați rafinați (precum zahărul alb și făina).
- După un interval de timp adecvat, practicați o activitate fizică după mese.
- Acupunctura poate fi utilă.

Probleme ale colonului

Ultima parte a intestinului, care duce către rect, se numește colon. Mai multe boli pot afecta colonul, producând dureri abdominale. Acestea includ colita, sindromul colonului iritabil și diverticuloza.

Colita este inflamația colonului, produsă uneori de o infecție. Sindromul colonului iritabil – colon spastic – produce dureri intermitente. Boala pare să provină dintr-o lipsă de coordonare a mișcărilor intestinului.

Diverticuloza reprezintă dezvoltarea de mici buzunare în peretele intestinal. Dacă acestea se infectează, pot produce dureri abdominale severe în cadrul afecțiunii numite diverticulită.

Simptome

- Durere abdominală care are deseori caracter de colică – vine în valuri
- Balonare și flatulență
- Zgomote bolborosite ale intestinului
- Durere înainte de eliminarea unui scaun
- Constipație, diaree sau amândouă
- Sânge și mucus în diaree
- Uneori, febră

APELAȚI LA MEDIC

- Mergeți la medic dacă aveți dureri abdominale persistente sau dacă eliminați scaune diareice cu sânge.

Cauze

Majoritatea problemelor colonului au legătură cu dieta. Diverticuloza, de exemplu, este de obicei rezultatul unei diete sărace în fibre. Dar colonul iritabil poate fi accentuat de consumul de fibre și pare să fie produs de probleme psihologice precum stresul și anxietatea, mai mult decât de probleme fizice.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Medicina plantelor poate ajuta rezolvarea anumitor probleme care afectează tractul digestiv.

UZ INTERN

LUMÂNĂRICĂ Puneți 1,5-2 g de flori într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 15 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi.

FENICUL Adăugați 1/2 linguriță de semințe zdrobite într-o cană de apă clocotită. Infuzați 10 minute și strecurați. Beți o cană de 3 ori pe zi (copiii: 2-3 lingurițe, de 3 ori pe zi).

CHIMEN (tinctură, 1:4 în alcool 45%) Luați 10-15 picături cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

NALBĂ Puneți 10-15 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute și strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 25 picături cu un pahar de apă de 3 ori pe zi.

MENTĂ Infuzați 1 linguriță cu vârf de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute. Beți 1 cană după fiecare masă.

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 1 cană după fiecare masă. Sau adăugați 1 linguriță cu vârf de inflorescențe într-o cană de apă clocotită. Infuzați 10 minute și strecurați. Beți de 3-4 ori pe zi.

ANASON CHINEZESC Puneți 1 linguriță de fructe uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați 10 minute și strecurați. Beți de 2 ori pe zi, înainte de mese.

Alte măsuri

- Urmați un regim alimentar echilibrat.
- Pentru sindromul de colon iritabil, reduceți consumul de fibre vegetale și creșteți ingestia de fibre solubile, cum sunt ovăzul și lintea.
- Pentru a preveni diverticuloza și alte probleme ale colonului, sporiți ingestia de fibre sub formă de cereale integrale și legume.
- Evitați mâncărurile foarte picante.
- Faceți mult sport.

Probleme hepatice

Ficatul are trei roluri importante în organism: filtrează sângele, înlăturând toxinele, bacteriile și alte particule din circulație, sintetizează și secretă bila și e implicat în metabolismul alimentelor, stocarea vitaminelor și a mineralelor și detoxifierea.

Stările care pot afecta ficatul includ: „ficatul leneș", infecțiile, leziunile produse de alcool și reacțiile la medicamente. Insuficiența hepatică acută necesită ajutor medical imediat. Ciroza este termenul folosit pentru a descrie insuficiența hepatică cronică în care există leziuni ireversibile ale ficatului, cu reducerea progresivă a funcției.

Simptome

- „Ficatul leneș" este termenul folosit când ficatul funcționează la capacitate redusă, deși nu există neapărat o leziune. Simptomele includ constipația, acneea și alte boli ale pielii, durerea de cap, oboseala și intoleranța la alcool și grăsimi.
- Simptomele de hepatită includ oboseala extremă, lipsa apetitului, scăderea în greutate, edeme ale membrelor inferioare și abdomenului și icter. Ciroza tinde să aibă aceleași simptome sau unele similare, care pot să nu apară timp de mai mulți ani după declanșarea procesului patologic, devenind mai evidente pe măsură ce ficatul devine progresiv debilitat.

APELAȚI LA MEDIC

- Consultați medicul imediat dacă aveți unul sau mai multe din simptomele de hepatită sau ciroză. Detectarea rapidă a bolii oferă cea mai bună șansă de vindecare.
- Trebuie efectuată o examinare completă pentru a elimina eventualitatea unor afecțiuni cu simptome asemănătoare, care necesită un tratament diferit (cum ar fi litiaza biliară și cancerul ficatului, al vezicii biliare sau al pancreasului).
- Diagnosticul poate fi confirmat prin analize de sânge.

Cauze

Funcționarea „leneșă" a ficatului se asociază de cele mai multe ori cu obiceiurile alimentare defectuoase (mai ales excesul de grăsimi); se poate datora de asemenea expunerii la toxine de mediu și industriale. Se crede că scurgerea greoaie a bilei joacă un rol important în dezvoltarea simptomelor de ficat leneș.

Hepatita este cel mai frecvent produsă de o infecție virală, dar se poate datora și efectelor toxice directe ale anumitor medicamente – una din cele mai frecvente cauze de hepatită medicamentoasă fiind cea produsă prin excesul de paracetamol, mai ales combinat cu alcool.

Printre cauzele de insuficiență hepatică acută se numără hepatita virală, reacțiile adverse la anumite medicamente și toxine. Cea mai frecventă cauză a producerii insuficienței hepatice cronice (ciroza) este abuzul de alcool, dar aceasta poate fi provocată și de bolile care produc inflamație și leziuni progresive ale ficatului, cum sunt hepatitele virale cronice, fibroza chistică și hemocromatoza (în care se acumulează excesul de fier).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Aceste plante pot oferi un sprijin valoros pentru ficatul leneș, totuși afecțiunile ficatului necesită tratament de specialitate. Nu folosiți aceste plante ca terapie adjuvantă în bolile de ficat, fără avizul medicului curant.

UZ INTERN

Pentru protecția și regenerarea ficatului leneș

ARMURARIU Tablete, până la echivalentul a 9 g plantă uscată, de 3 ori pe zi.

ANGHINARE Tablete, capsule echivalentul a 500 mg-1 g de plantă uscată, standardizat pentru conținutul de cinarină, de 3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor
- Astragalus, sunătoare

Alte măsuri
- Ajutați ficatul evitând alcoolul, cafeina, tutunul și medicamentele reactive.
- Urmați un regim cu conținut redus de grăsimi, zahăr și alimente prelucrate, dar care conține mari cantități de fructe și legume proaspete, fibre și apă filtrată.
- Odihniți-vă din plin.

Vezi și Colecistita, Litiaza biliară, Hepatita.

Refluxul acid

Regurgitarea acidului din stomac în esofag se numește reflux gastro-esofagian sau reflux acid. Survine când valva musculară care controlează intrarea în stomac este slabă sau ineficientă. Refluxul acid persistent produce esofagită (inflamația esofagului).

Simptome
- Senzație de arsură dureroasă la nivelul esofagului, extinsă uneori până la gură
- Refluxul poate să apară când stați în poziție întinsă, mai ales după mese
- Tuse, inflamația cronică a faringelui

APELAȚI LA MEDIC
- Medicul poate diagnostica de obicei refluxul gastro-esofagian efectuând o examinare, deși uneori poate fi necesară o radiografie sau chiar o endoscopie (o cameră cu fibră optică introdusă pe esofag).

Cauze
Refluxul gastro-esofagian se asociază deseori cu hernia hiatală. Totuși, pot exista și alți factori responsabili, cum ar fi obiceiul de a mânca foarte mult la o masă, tulburările vezicii biliare, anxietatea sau stresul, hainele strâmte.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

BUSUIOC Infuzați 4-6 g de frunze uscate în 250 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți o cană pe zi, fără zahăr.

MĂGHIRAN Infuzați o linguriță de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi.

HAMEI (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luați 20 de picături cu apă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi înainte de mese.

FENICUL Infuzați 1/4 până la 1/2 lingurițe de semințe măcinate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 1-3 căni pe zi.

ROINIȚĂ Infuzați 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Beți o cană la prânz și una seara, după mese.

TURMERIC Infuzați 0,5-1 g pulbere într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute și strecurați. Beți 2-4 căni pe zi.

PAPAYA Luați tablete de papainã, conform instrucțiunilor producătorului.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor
- Gențiană

Alte măsuri
- Mâncați mai puțin și mai des și acordați-vă timp pentru a mesteca bine.
- Beți apă minerală ușor acidulată.
- Nu vă întindeți sau nu vă culcați imediat după o masă.
- Ridicați poziția capului cu câțiva cm când stați în pat.
- Reduceți consumul de alcool și încercați să opriți fumatul (care slăbește valva și crește refluxul de acid în esofag).

Sindromul colonului iritabil

Sindromul colonului iritabil este numele dat unui grup de simptome care produc durere abdominală și lipsa de coordonare în funcționarea sistemului digestiv, mai ales a intestinelor. Femeile sunt mai des afectate decât bărbații.

Simptome
- Durere abdominală care este deseori colicativă – vine în valuri și se asociază cu cel puțin două din simptomele de mai jos
- Durerea poate fi ameliorată de eliminarea gazelor sau de mișcarea intestinului
- La instalarea durerii, scaunele pot fi mai tari sau mai moi decât normal, mai frecvente sau mai rare decât în mod normal (poate să apară diaree sau constipație)
- Balonarea abdomenului
- Din rect se poate elimina mucus
- Pacientul poate simți că intestinul nu a fost complet golit
- În plus față de aceste simptome, pot exista greața și pierderea poftei de mâncare

APELAȚI LA MEDIC

- Simptomele sindromului de colon iritabil pot semăna cu cele ale altor boli gastrointestinale, astfel că e important să vă adresați medicului; acesta poate efectua investigațiile necesare pentru a exclude suspiciunea altor boli mai grave.

Cauze

În ciuda numeroaselor cercetări efectuate, cauza sindromului de colon iritabil nu a fost încă stabilită. Totuși, au fost identificați mai mulți factori declanșatori și agravanți. Aceștia includ infecțiile anterioare ale intestinului, sensibilitate sau alergii la alimente, episoade de stres sau anxietate, folosirea excesivă a laxativelor, ingestia scăzută de fibre, fumatul și salicilații (de exemplu, aspirina).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru ameliorarea crampelor

FENICUL Infuzați 1/2 linguriță de semințe zdrobite într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Răciți și beți 3 căni pe zi (la copii 2-3 lingurițe, de 3 ori pe zi).

CHIMEN Infuzați 1-5 g de semințe într-o cană de apă clocotită timp de 10-15 minute. Împărțiți această cantitate în 3 doze, răciți și beți înainte de mese.

Pentru a furniza mucilagii

IN Capsule, luați conform instrucțiunilor producătorului.

ULM AMERICAN 1 linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1/4 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese, împreună cu un pahar suplimentar de apă.

Ca laxativ

ȘTEVIE Extract lichid, echivalentul a 500 mg-2 g de coajă uscată, de 3 ori pe zi.

Pentru a ajuta sistemul nervos

PASSIFLORA Extract lichid, echivalentul a 500 mg-1 g plantă, de 2 ori în cursul zilei și la culcare.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Cascara, ulei de mentă (capsule enterice), senna

Alte măsuri

- Țineți un jurnal alimentar timp de câteva zile și încercați să identificați orice alimente care vă declanșează simptomele.
- Urmați un regim alimentar echilibrat, cu accent pe fibrele solubile, cum ar fi ovăzul și lintea. Evitați mâncarea condimentată, produsele lactate și alimentele prelucrate, întrucât toate sunt factori agravanți pentru mulți pacienți.
- Faceți multă mișcare și încercați să practicați un stil de viață relaxat.
- Opriți sau reduceți fumatul și consumul de alcool.

Vezi și Flatulența și aerofagia

Ulcerul peptic

O leziune cu diametrul de aproximativ 10-25 mm în mucoasa esofagului, a stomacului sau a duodenului poartă numele de ulcer peptic. Ulcerul apare ca rezultat al unei eroziuni produse de acțiunea sucului gastric acid. Ulcerele peptice sunt azi mai puțin frecvente, întrucât o gamă mai largă de medicamente antiacide sunt disponibile fără prescripție.

Simptome

- Durere epigastrică sub stern, în cavitatea stomacului, la 30-60 minute după mese
- Senzație de arsură (greutate, durere ca o arsură în capul pieptului)
- Greață și vărsături
- Scaune negre, datorită prezenței unei cantități de sânge digerat

ȘTIAȚI?

Ulcerul peptic

Descoperirea asocierii dintre ulcerul peptic și *Helicobacter pylori* a marcat începutul unei noi etape terapeutice.

Cercetările au arătat că substanțele derivate din plante pot inhiba bacteria. Acest lucru a condus la dezvoltarea unor tratamente fără antibiotice pentru ulcerul peptic. Printre plantele care inhibă *H. Pylori* se numără usturoiul, scorțișoara, mușețelul, gălbenelele și aromele de mentă și chimen.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Se recomandă un consult medical, pentru a diagnostica și trata corect afecțiunea.

Cauze

Apariția unui ulcer peptic se asociază cu factori care includ suprasolicitarea în muncă, anxietatea, fumatul, consumul de alimente picante și infecția cu bacteria *Helicobacter pylori*. Anumite tipuri de medicamente, cum sunt antiinflamatoarele sau cortizonul, pot fi de asemenea răspunzătoare.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

MUȘEȚEL Infuzați un pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi înainte de mese.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 1/2 cană, de 2 ori pe zi.

ROINIȚĂ Infuzați 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Beți o cană la prânz și una seara, după mese.

DINȚI ȘI GINGII

PORTOCAL AMAR Infuzați 20 g de flori uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 5 minute. Beți seara, chiar înainte de culcare.
CREȚUȘCĂ Extract lichid, echivalentul a 2-5 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.
ULM AMERICAN 1 linguriță de pulbere de ulm american amestecată cu 1/4 cană de apă și băută de 3 ori pe zi înainte de mese, împreună cu un pahar suplimentar de apă.

Alte măsuri

- Mestecați bine mâncarea, mai ales dacă alimentele sunt crude, și mâncați încet.
- Luați mese mai mici și mai dese – mâncarea este cea mai bună pentru a tampona excesul de acid.
- Dacă vă place mâncarea condimentată, folosiți mai degrabă condimente sub formă de pulbere, decât condimente proaspete, deoarece sunt mai puțin iritante pentru stomac.
- Mâncarea grasă sau acidă poate agrava simptomele.
- Încercați să evitați situațiile stresante.

Afecțiuni gingivale

Persoanele care au suferit diverse boli, cele care practică o alimentație nesănătoasă, ca și cele care nu păstrează o igienă orală riguroasă sunt predispuse la afecțiuni gingivale, cum sunt gingivita și paradontoza. Termenul de „gingivită" desemnează inflamația gingiilor. Noțiunea de „parodontoză" se referă la inflamația țesuturilor peridentare, care înconjoară rădăcinile dinților.

Simptome

- Gingiile sănătoase au o culoare rozalie, o consistență fermă și margini bine conturate în jurul dinților. În cazul gingivitei, gingiile se umflă, se înroșesc și devin poroase, sângerând cu ușurință la periaj sau la un simplu control stomatologic
- Cu timpul, gingiile atinse de gingivită se atrofiază, ceea ce expune delicatul cement (stratul de sub smalț) care acoperă rădăcinile dinților la diverse traumatisme, cum ar fi cele produse de un periaj. Odată lezat acest cement, dentina sensibilă de dedesubt este și ea expusă, producând dureri, mai ales la frig
- Dacă inflamația nu este stopată, la rădăcina dinților se formează un buzunăraș în care se pot acumula bacterii. Cu timpul, se poate ajunge la resorbția țesutului osos local sau la creșterea mobilității dinților

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă simptomele persistă mai mult de o săptămână, mergeți la medic. Afecțiunea gingivală care nu cedează poate fi semnul unei alte boli mai severe.

Cauze

Gingivita este provocată adesea de igiena dentară precară, caz în care placa dentară se poate forma în voie în jurul dintelui. Placa bacteriană produce o varietate de toxine, iar răspunsul organismului la acestea este inflamația, fie limitată la gingii sau răspândită și spre țesutul peridentar.

Printre factorii de risc ai afecțiunilor gingivale se numără și dentiția cu diferite deformări, dificil de curățat, fumatul, dereglările hormonale, unele medicamente sau afecțiuni precum diabetul, epilepsia, anemia și leucemia.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ EXTERN
GĂLBENELE Infuzați 5 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați, răciți și folosiți ca gargară sau ca apă de gură de 3 ori pe zi.
CIMBRU Infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Răciți și folosiți ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.
ECHINACEA Extract lichid, echivalentul a 1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi în 15 ml de apă. Folosiți-l ca apă de gură înainte de a-l înghiți. Administrați de 3 ori pe zi, timp de maximum o săptămână.

Alte măsuri

- Curățați-vă dinții și gingiile după fiecare masă.
- Folosiți ață dentară sau periuțe speciale interdentare o dată pe zi.
- Folosiți o apă de gură antibacteriană care să conțină arbore de ceai sau manuka.
- Evitați fumatul, mai ales cel de pipă.
- Nu scrâșniți din dinți.
- Mergeți regulat la stomatolog – cele mai multe gingivite se vindecă repede și ușor dacă se îndepărtează placa dentară.

Vezi și Ulcerații bucale

Carii dentare

O cavitate mică formată în smaltul protector al dintelui poate evolua rapid într-o carie dentară. Dacă nu este tratată, dintele începe să se strice și pot apărea dureri. Dacă infecția se propagă la țesuturile dimprejur, se poate forma un abces.

Simptome

- Sensibilitate crescută la cald și la rece a dintelui afectat
- Durere la contactul cu substanțe dulci sau acide și ca răspuns la presiune
- Durere pulsatilă

APELAȚI LA STOMATOLOG

- Mergeți la stomatolog imediat ce apare o durere dentară, pentru a scădea riscul apariției unei carii.

Cauze

Cariile dentare apar mai frecvent din cauza unei alimentații bogate în zahăr sau dacă mâncați alimente moi. Igiena dentară precară încurajează dezvoltarea bacteriilor care produc cariile. Printre alți factori de risc se numără dieta săracă în minerale, starea precară de sănătate, stresul și menopauza.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ EXTERN

Pentru îndepărtarea bacteriilor care populează în mod obișnuit gura

GĂLBENELE Infuzați 5 g de inflorescențe uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați, răciți și folosiți lichidul ca apă de gură sau ca gargară de 3 ori pe zi.

CIMBRU Infuzați 2 g de plantă uscată la o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Răciți și folosiți ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.

SMIRNĂ Tinctură (1:5), o linguriță în apă. Folosiți ca gargară de 3 ori pe zi.

Pentru durerile de dinți

CUIȘOARE Mestecați câte un cuișor de 3-4 ori pe zi. Alternativ, masați cu o picătură de ulei esențial dintele dureros de 2-3 ori pe zi timp de 3 zile.

MENTĂ O linguriță de frunze uscate se infuzează în 150 ml de apă clocotită timp de 5 minute, apoi lichidul se strecoară. Se răcește și se folosește ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.

ARDEI IUTE Amestecați un vârf de cuțit de pulbere de ardei cu 25 ml de suc de lămâie, apoi adăugați apă fierbinte și miere după gust. Spălați gura cu acest lichid de 2 ori pe zi.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 5-10 minute. Răciți, strecurați și folosiți ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Mențineți o bună igienă orală prin spălarea dinților și prin folosirea ației dentare de 3 ori pe zi – încercați o pastă de dinți care să conțină arbore de ceai sau ulei de eucalipt.
- Folosiți o apă de gură antibacteriană cu arbore de ceai sau manuka.
- Mergeți regulat la stomatolog.
- Păstrați o dietă sănătoasă, evitând gustările cu zahăr și răcoritoarele îndulcite cu zahăr.
- Nu lăsați resturile unor alimente acide, ca merele, în gură. Clătiți-vă gura cu apă sau spălați-vă pe dinți după ce mâncați.
- Mestecați bine alimentele.
- Trebuie să știți că o cantitate mică de fluor ajută la protejarea dinților, însă excesul de fluor poate favoriza apariția cariilor. Cantitatea prezentă în pastele de dinți fluorurate pare să fie bună și eficientă; cu toate acestea, suplimentele cu fluor (cu excepția formelor homeopate) nu sunt recomandate.

Vezi și Afecțiuni gingivale

Halitoza

Respirația urât mirositoare, cunoscută medical sub numele de halitoză, este o problemă neplăcută. Vă puteți da seama cu greu că aveți așa ceva, iar prietenii sunt de obicei prea politicoși ca să vă atragă atenția.

Simptome

- Miros neplăcut al gurii
- Poate fi însoțit de un gust rău în gură

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă aveți de mult timp această problemă, mergeți la medic pentru a putea afla cauza exactă a acesteia.

Cauze

Halitoza are mai multe cauze, printre care se numără fumatul, consumul de alimente puternic mirositoare (ceapă, usturoi) și stomacul lăsat gol mult timp. Alte cauze sunt infecțiile gingivale, resturile alimentare rămase între dinți și infecțiile tractului digestiv.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

În toate situațiile și ca măsură preventivă

ANASON Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de semințe uscate, de 3 ori pe zi. Se folosește ca apă de gură înainte de a se înghiți.

CORIANDRU Infuzați 10-30 g de semințe zdrobite într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți câte o cană înainte de fiecare masă.

MENTĂ Se infuzează o linguriță de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită, apoi se strecoară. Se răcește lichidul și se folosește ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.

Pentru prevenirea infecțiilor gingivale

ECHINACEA Extract lichid, echivalentul a 1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi în 15 ml de apă. Folosiți lichidul ca apă de gură înainte de a-l înghiți. Se administrează timp de o săptămână.

MUȘEȚEL SAU ROMANIȚĂ Infuzați un pliculeț de ceai într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Răciți, clătiți gura, apoi înghițiți.

Pentru curățarea tractului digestiv

ANASON CHINEZESC Puneți o linguriță de fructe uscate într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, strecurați și beți 2 căni pe zi, înainte de mese.

CUIȘOARE Adăugați 1-3 g de cuișoare la o cană cu apă clocotită și fierbeți timp de 10 minute. Strecurați și beți această cantitate în fiecare zi.

SCORȚIȘOARĂ Puneți 1 g de scorțișoară într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Pentru reglarea digestiei defectuoase

TURMERIC Capsule, standardizate pentru conținutul curcuminoid; urmați instrucțiunile de pe etichetă și luați până la 5 g pe zi.

ROZMARIN 2-4 g de plantă uscată se infuzează într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Beți 3 căni pe zi, dar evitați să consumați infuzia la culcare.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

UZ EXTERN

SALVIE Infuzați 20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

BUSUIOC Fierbeți 2 linguri de frunze uscate în 250 ml de apă timp de 10-15 minute. Strecurați și răciți. Folosiți ca apă de gură sau ca gargară de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Mențineți o bună igienă orală prin perierea dinților și folosirea ației dentare de 3 ori pe zi – încercați o pastă de dinți care să conțină arbore de ceai sau ulei de eucalipt.
- Folosiți o apă de gură antibacteriană care să conțină arbore de ceai sau manuka.
- Mergeți cu regularitate la stomatolog.
- Renunțați la fumat și reduceți consumul de cafea, usturoi și alte alimente cu miros puternic.

Vezi și **Reflux acid, Gastrită, Afecțiuni gingivale, Indigestie**

Ulcerații bucale

Ulcerațiile sunt leziuni dureroase deschise ale gingiilor sau ale altor zone ale mucoasei gurii.

Simptome

- O leziune albicioasă cu margini roșii
- Ulcerația poate fi precedată de o senzație de furnicare a zonei sau poate să apară fără prodroame
- Leziunile sunt de obicei foarte sensibile la alimente acide sau sărate
- Se pot resorbi rapid fără tratament, însă se întâmplă să reziste perioade mai lungi de timp

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă simptomele persistă mai mult de o săptămână, mergeți la medic. Afecțiunile gingivale care se vindecă greu sau deloc pot indica existența unei boli mai severe.

Cauze

Au fost identificați mai mulți factori declanșatori ai ulcerațiilor bucale, iar cauzele diferă de obicei de la o persoană la alta. Pacienții care prezintă ulcerații persistente sau recurente trebuie să ia în considerare următorii factori, toți având legătură cu apariția ulcerațiilor bucale:

- Igiena dentară: nu curățați cu regularitate dinții și gingiile.
- Alergii alimentare: consumă alimente care duc la apariția ulcerațiilor.
- Leziuni mecanice: fricțiunea repetată între dinți, proteze sau lucrări dentare.
- Deficite nutriționale: deficit de fier, zinc, acid folic, vitamina B_{12} și aminoacidul l-lizină.
- Stresul, infecțiile, oboseala sau boli de fond precum dereglările hormonale, boala Crohn și SIDA.
- Funcția digestivă: dereglări ale secreției acide.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Gențiană

UZ EXTERN

SALVIE Se infuzează 20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se răcește lichidul și se folosește ca apă de gură de 2-3 ori pe zi.

GĂLBENELE Infuzați 5 g de inflorescențe uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Răciți și folosiți ca apă de gură de 3 ori pe zi.

SMIRNĂ Tinctură (1:5), o linguriță în apă. Folosiți ca gargară de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Curățați dinții și gingiile cu grijă după fiecare masă.
- Folosiți ața dentară sau periuța interdentară o dată pe zi.
- Se recomandă orice apă de gură antibacteriană care să conțină arbore de ceai sau manuka. Totuși, dacă aceasta agravează durerea, trebuie folosită doar în perioadele în care nu apar ulcerații.
- Evitați alimentele care favorizează apariția ulcerațiilor, precum anumite alimente grase, ciocolata, nucile, fructele uscate sau condimentele.
- Evitați alimentele acide precum roșiile, citricele și ananasul când aveți ulcerații, pentru că le pot agrava. Printre alte alimente de evitat se numără guma de mestecat, cafeaua, alimentele sărate sau preparate cu oțet (de exemplu, murăturile, sosurile de salate, măslinele) și alimentele crocante (chipsurile).
- Renunțați la fumat, mai ales dacă sunteți fumători de pipă.
- Încercați să luați suplimente cu vitamine și multiminerale timp de 1-2 luni, și observați cu atenție evoluția ulcerațiilor.

INFECȚII ȘI BOLI MALIGNE

Cancerul

Există mai multe tipuri de cancer, toate având drept caracteristică multiplicarea incontrolabilă a unor celule într-un organ sau țesut. Celulele implicate sunt atât de afectate, încât nu mai funcționează normal și se divid mult mai repede decât cele din jurul lor. Sistemul imun al organismului nu poate face diferența între celulele canceroase și cele normale, de aceea nu le distruge.

Simptome

- Simptomele variază în funcție de partea corpului care este afectată. În cazul sânilor sau al testiculelor, pot apărea excrescențe; în alte zone, cancerul poate fie diagnosticat doar când funcția organului implicat este deja deteriorată
- Poate să apară durere de diferite intensități, în unele cazuri severă
- Scăderea apetitului
- Scădere ponderală importantă (până la caşexie) și semne vizibile de boală

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Medicina plantelor poate fi folosită în completarea tratamentului medical anticanceros, dar nu poate constitui în exclusivitate un tratament adecvat.
- Unele remedii complementare din plante pot interacționa cu metabolismul anumitor medicamente, de aceea este necesar sfatul medicului curant despre oportunitatea administrării lor.

Cauze

Toate tipurile de cancer au la bază modificarea genomului celular prin acțiunea unei substanțe carcinogene. Uneori trec ani până ce cancerul să fie suficient de răspândit pentru a fi remarcat. Există diferiți factori de risc asociați cu cancerul, printre care fumatul și consumul de alcool, contactul cu anumite substanțe plastice sau poluante care au acțiune estrogenomimetică.

Expunerea la azbest, la raze X și la ultraviolete sunt de asemenea responsabile pentru apariția anumitor cancere. Prezența substanțelor toxice produse de ciuperci (aflatoxine) în alimente și anumite boli precum hepatita pot precipita, de asemenea, dezvoltarea unui cancer.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) Luați 20 de picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi.

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați câte 15 picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi.

USTUROI (capsule, 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

CEAI VERDE Puneți o linguriță de ceai verde la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

LEMN-DULCE Infuzați 1-2 linguriițe de pulbere de rădăcină într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi.

GINSENG SIBERIAN (capsule, 150 mg de pulbere) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi cu un pahar mare cu apă.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Mâncați mult pește gras.
- Mâncați în cantitate mare soia, spanac, țelină, sparanghel, alge marine, capere, ardei și fructe, toate fiind alimente bogate în antioxidanți care pot oferi protecție împotriva cancerului.
- Încercați să renunțați la fumat și reduceți consumul de alcool.

Candidoza

Candidoza vaginală este o infecție fungică ce afectează – intern și extern – aparatul genital feminin. Se poate extinde la zonele învecinate și la anus. Micoza vaginală afectează 75% dintre femei cel puțin o dată în viață și devine cronică în 45% din cazuri. Simptomele pot fi extrem de dureroase și iritante.

Simptome

- O scurgere albă, fără miros, asemănătoare laptelui bătut
- Mâncărime
- Senzație de arsură la nivelul vulvei și al vaginului
- Senzație de fisurare
- Roșeață și edematiere a vulvei
- Secreție genitală redusă și dureri care fac imposibil contactul sexual
- Usturimi frecvente la urinare

APELAȚI LA MEDIC

- Consultați ginecologul sau medicul de familie dacă prezentați scurgeri excesive, dureri, senzație de arsură sau scăderea marcată a secreției normale la nivelul vulvei și al vaginului.

Cauze

Ciuperca numită *Candida albicans* produce 90% dintre infecțiile micotice genitale. Prezentă în mod fiziologic în intestine, ea trece în vagin prin sânge, limfă sau prin piele când apare un dezechilibru al florei intestinale. Odată ajunsă pe mucoasa vaginală, ea se dezvoltă rapid dacă are condiții favorabile – pH acid, umezeală, căldură și niveluri mari de glicogen. Antibioticele, corticosteroizii și alte imunosupresoare, diabetul și infecția cu SIDA încurajează dezvoltarea ciupercii.

Poate fi contractată prin relații sexuale, de obicei de către femei și mai rar de către bărbați. Infecția cu candida poate apărea la bebeluși, în combinație cu erupția la scutec.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Plantele medicinale pot fi folosite în combinație cu tratamentele medicamentoase standard pentru micoza vaginală.

UZ INTERN

Pentru diminuarea infecției

EXTRACT DE SEMINȚE DE GREPFRUT (capsule, 125 mg) Luați câte o capsulă de 2 ori pe zi în primele 3 zile, apoi o capsulă de 3 ori pe zi în următoarele 7 zile și, în cele din urmă, câte 2 capsule de 2-3 ori pe zi în următoarele 18 zile.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Drăcilă

Pentru detoxifierea ficatului și a colecistului

PĂPĂDIE (capsule, 300 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu apă.

ANGHINARE (capsule, 300 mg) Luați câte o capsulă pe zi.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, după mese.

Pentru stimularea sistemului imun

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături în apă de 3 ori pe zi.

GINSENG SIBERIAN (capsule, 150 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă.

UZ EXTERN

CUIȘOARE Fierbeți 20 de cuișoare în 750 ml de apă până ce volumul se reduce la aproximativ 500 ml, apoi strecurați. Folosiți ca lichid pentru irigații vaginale de 1-2 ori pe zi.

CIMBRU Infuzați un pliculeț de plantă într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute. Folosiți ca lichid pentru irigații vaginale de 1-2 ori pe zi.

ROMANIȚĂ Infuzați un pliculeț de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Folosiți ca lichid pentru irigații vaginale de 1-2 ori pe zi.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Folosiți ca lichid pentru irigații vaginale de 1-2 ori pe zi.

MUȘEȚEL Infuzați o lingură mică de inflorescențe uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Folosiți ca lichid pentru irigații vaginale de 1-2 ori pe zi.

Alte măsuri

- Pe cât posibil, evitați antibioticele și corticosteroizii. Dacă este inevitabil un asemenea tratament, folosiți un tratament antifungic complementar, topic și oral.
- Evitați hainele strâmte și purtați lenjerie intimă de bumbac.
- Evitați săpunurile parfumate, sărurile de baie efervescente și alte produse similare și nu folosiți deodorante vaginale cu arome.
- În cazul unei micoze cronice, folosiți un săpun cu pH neutru pentru igiena personală.

Febra

Deși nu este o boală în sine, febra poate avea ca sursă o varietate de probleme medicale. Poate fi primul semn al unei dereglări a organismului. Orice creștere persistentă a temperaturii corpului peste 37°C trebuie luată întotdeauna în serios.

Simptome

- Frisoane severe urmate de transpirații profuze (abundente)
- Alternarea celor două stări
- Febrele severe sau de durată sunt adesea acompaniate de puls rapid, respirație accelerată, uscarea gurii și de senzația de epuizare
- Stare confuzională, mai ales la bătrâni

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Cu excepția situațiilor în care cauza este în mod evident benignă (de exemplu, o răceală banală), trebuie să mergeți la medic dacă febra nu cedează după 12 ore. Dacă nu sunteți siguri de originea febrei, nu încercați să o scădeți cu medicamente: febra indică progresia bolii care a generat-o. Scăderea ei ar putea însemna stânjenirea luptei sistemului imun cu virusul.
- Este bine să chemați doctorul cât mai repede dacă febra crește rapid și sever (peste 41°C la adulți). Cereți ajutor imediat dacă observați o creștere a temperaturii peste 39°C la copilul dumneavoastră. Îmbrăcați copilul în haine lejere și asigurați o bună ventilație a camerei.

Cauze

În general, febra apare datorită infecțiilor bacteriene, parazitare sau virale sau ca urmare a unei afecțiuni inflamatorii. Mai poate avea ca punct de plecare probleme metabolice precum hipertiroidismul sau pur și simplu epuizarea fizică.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

FIEREA-PĂMÂNTULUI (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Puneți 30 de picături într-un pahar cu apă rece. Luați de 3 ori pe zi.

CICOARE Fierbeți 15-30 g de rădăcini, flori și frunze uscate într-un litru de apă timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți o cană la prânz și una seara.

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 20 de picături în puțină apă, de 3 ori pe zi, după mese.

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcețe uscate într-o cană cu apă timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

IENUPĂR Fierbeți 10 g de fructe uscate în 750 ml de apă clocotită timp de 20 de minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

LEMN-DULCE Înmuiați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, între mese sau după mese.

ARMURARIU (tablete, 200 mg) Luați o tabletă de 1-2 ori pe zi, ca supliment alimentar.

SALCIE (capsule, 200 mg) Luați 2-4 capsule de 3 ori pe zi, cu apă.

UZ EXTERN

ROMANIȚĂ Amestecați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați-vă fruntea și pieptul de 2-3 ori pe zi.

IENUPĂR Amestecați 3 picături de ulei esențial cu 10 ml de ulei excipient. Masați-vă fruntea și pieptul de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ Amestecați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați-vă tâmplele, ceafa și spatele urechilor de 2 ori pe zi.

Febra glandulară și infecția cu citomegalovirus

Febra glandulară (mononucleoza infecțioasă) este o boală virală infecțioasă caracterizată prin fatigabilitate, febră, glande umflate, faringită (inflamația gâtului) și uneori icter. Îi afectează cu precădere pe adolescenți și pe adulții tineri și se transmite prin salivă, de unde și numele de „boala sărutului".

Infecția cu citomegalovirus (CMV) îi afectează pe adulții tineri. Ca și mononucleoza infecțioasă, se caracterizează prin fatigabilitate și febră, dar nu și prin inflamația gâtului. Glandele nu sunt atât de inflamate ca la febra glandulară. În ambele cazuri, boala durează în jur de 3 săptămâni.

Aceste infecții trec adesea neobservate sau sunt considerate simple infecții paragripale. Sunt detectabile numai prin teste de sânge specifice.

Simptome

Pentru ambele boli

- Simptomatologia generală poate fi blândă sau severă: stare generală proastă, inapetență, frisoane
- Febră
- Extremă fatigabilitate
- Glande umflate, mai pronunțat în cazul mononucleozei

Mononucleoză

- Dureri în gât
- Icter (uneori)
- Erupție asemănătoare celei din scarlatină

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă simptomele descrise mai sus sunt severe, cereți sfatul medicului pentru a vă asigura că nu aveți o boală mai gravă. Diagnosticul clinic poate fi ușor confirmat prin testele de laborator.

Cauze

Ambele afecțiuni au incontestabil origine virală și se transmit în primul rând prin salivă. Adolescenții reprezintă 70% din populația afectată, cu vârfuri de incidență în segmentul de vârstă 14-16 ani la fete și 16-18 ani la băieți.

Citomegalovirusul afectează adesea adulții tineri care lucrează în contact strâns cu adolescenții. În ambele cazuri, extrema fatigabilitate este provocată de virus și de toxinele care atacă ficatul.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru a întări sistemul imun al organismului și rezistența la infecții secundare

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături în apă de 3 ori pe zi.

USTUROI (capsule, 300 mg) Luați 1-3 capsule pe zi.

SEMINȚE DE GREPFRUT (capsule, 125 mg) Luați câte o capsulă de 2 ori pe zi în primele 3 zile, apoi o capsulă de 3 ori pe zi în următoarele 7 zile și, în cele din urmă, câte 2 capsule de 2-3 ori pe zi în următoarele 18 zile.

GINSENG SIBERIAN (capsule, 150 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă.

Alte măsuri

- Odihniți-vă cât de mult posibil.
- Nu consumați alcool câteva zile pentru a permite ficatului să se recupereze și să poată funcționa din nou normal.
- Beți mult suc de grepfrut.
- Încetați pentru un timp toate activitățile sportive cu consum mare de energie, ca și programele de antrenament solicitante.
- Luați-vă o pauză de minim 1-2 săptămâni de la muncă sau studiu.

Gripa

Gripa este o infecție virală contagioasă a tractului respirator; poate fi epidemică și se manifestă adesea destul de blând, însă complicațiile datorate infecțiilor bacteriene secundare pot fi severe, uneori fatale.

Simptome

- Dureri musculare, frisoane, dureri de cap
- Temperatură ridicată (până la 40°C)
- Dureri în gât, tuse seacă
- Dureri în piept
- Fatigabilitate și stare generală proastă

APELAȚI LA MEDIC

- Persoanele cele mai vulnerabile (copiii, bătrânii și bolnavii cu sistemul imun slăbit) trebuie să fie consultate de un medic, ca și persoanele cu o constituție mai robustă, dacă simptomele persistă prea multe zile.

Cauze

Gripa este provocată de virusurile de tip A, B și C. Tulpina de tip A este cea mai periculoasă și a provocat deja importante pandemii; tulpina C este cea mai benignă. Gripa apare mai frecvent iarna, când frigul scade rezistența organismului la virus. Stresul, oboseala și anumite boli, precum diabetul, sau tratamentul corticosteroid și chimioterapia slăbesc și ele sistemul imun.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru calmarea tusei

LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 20 de picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

CIMBRU Infuzați 2 g de cimbru uscat într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

NALBĂ Fierbeți 5 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1-3 căni pe zi.

TOPORAȘ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu puțină apă de 3 ori pe zi, după mese.

ROUA-CERULUI Infuzați 1-2 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Pentru întărirea sistemului imun

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături în apă de 3 ori pe zi.

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru combaterea febrei

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcește mărunțite într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

SALCIE (capsule, 200 mg) Luați 2-4 capsule de 3 ori pe zi, cu apă.

Pentru starea generală proastă, fatigabilitate și convalescență

GINSENG AMERICAN (capsule, 500 mg) Luați 2 capsule de 2 ori pe zi, la mese. Tratamentul se face timp de maximum o lună, apoi este necesară o pauză de 2 luni.

OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 20 de picături într-un pahar cu apă caldă de 2-3 ori pe zi.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, după mese.

CĂTINĂ Luați 1-3 linguriță de suc pe zi, cu un pahar cu apă.

GINSENG SIBERIAN (capsule, 150 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Amestecați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați pieptul, spatele, gâtul și tâmplele la fiecare 2-4 ore.

EUCALIPT Amestecați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați pieptul, spatele, gâtul și tâmplele la fiecare 2-4 ore.

Alte măsuri

- Beți multă apă și lichide (sucuri de fructe, supe de legume etc).
- Nu ieșiți din casă și odihniți-vă în pat cât mai mult posibil.
- Cereți sfatul medicului asupra vaccinului anual antigripal.

Vezi și **Febra**

Herpes

Herpesul este o boală virală recurentă și extrem de contagioasă. Poate infecta mucoasele, chiar și pe cele ale ochilor. Există două tulpini herpetice importante: cea de tip I, care produce herpesul labial – leziunile de acest fel fiind cele mai răspândite – și cea de tip II, care produce herpesul genital, o boală cu transmisie sexuală.

Simptome

- Mici „pete de febră" sau băsicuțe, umplute cu lichid gălbui și conturate cu roșu, izolate sau în grupuri, care apar la comisurile bucale sau în interiorul buzei inferioare, și care se pot extinde spre bărbie sau limbă.
- Senzație de arsură, urmată de erupția unor băsicuțe
- O formă eruptivă cu crustă gălbuie, crustă ce se desprinde după câteva zile
- Prurit și senzație de arsură
- În cazul herpesului genital, apar febra și umflarea dureroasă a glandelor limfatice din zona inghinală
- În cazul herpesului labial la copii, apar mici ulcerații pe buze, pe palat, în interiorul obrajilor, și excrescențe dureroase în axilă

APELAȚI LA MEDIC

- În cazul în care apar umflături, febră sau simptome recurente, mergeți imediat la medic.
- Dacă herpesul atinge ochii, mergeți la oftalmolog.
- Herpesul genital ar trebui monitorizat în cadrul serviciilor de sănătate sexuală.

Cauze

Virusul responsabil pentru herpes este *Herpes simplex*, foarte contagios prin contact cutanat până la formarea de cruste. Îi afectează pe adulți și pe copii, mai ales pe aceia cu sistemul imun slăbit.

Gripa, răceala, lumina soarelui, suprasolicitarea, stresul sau debutul menstruației pot declanșa apariția unui herpes.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați câte 15 picături în apă de 3 ori pe zi.

ROINIȚĂ (capsule, 200 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese. Copiilor le sunt permise doar 2 capsule pe zi.

LEMN-DULCE Infuzați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți 2 căni pe zi timp de 4-6 săptămâni și urmați o dietă hiposodată.

UZ EXTERN

LUMÂNĂRICĂ Înmuiați 3 linguriță de plantă uscată în 300 ml de apă rece timp de 30 minute. Aduceți încet la fierbere, apoi strecurați. Aplicați o compresă înmuiată în acest decoct pe zonele afectate, de 2 ori pe zi.

ROINIȚĂ Infuzați 20 g de frunze, tulpini și flori uscate în 500 ml de apă clocotită timp de 10 minute. Aplicați pe leziuni de 2 ori pe zi.

GĂLBENELE Infuzați 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Aplicați o compresă înmuiată în această infuzie pe aria afectată, de 3-4 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Scorțișoară (ulei esențial)

Alte măsuri

- În timpul unei erupții herpetice și câteva zile după încetarea acesteia, limitați toate contactele fizice (sărut și relații sexuale), pentru a vă proteja partenerul de infectare.
- În timpul unei erupții herpetice genitale evitați activitatea sexuală până când simptomele dispar.
- Pentru a preveni alte pusee eruptive, întăriți-vă sistemul imun prin tratamente regulate cu plante imunostimulatoare.

Infecții fungice

Termenul de „micoză" descrie mai multe tipuri de infecții ale pielii și ale mucoaselor produse de fungi (cuiperci) microscopici. Printre acestea se numără candidoza și diferitele tipuri de tinea (de exemplu, piciorul de atlet și *tinea corporis*).

Aceste infecții apar mai ales în zone cutate calde și umede ale pielii, de exemplu la subsuoară și în regiunea inghinală. Pot afecta și scalpul sau altă parte a corpului, apărând ca pete rotunde, cu crustă, care se extind gradat și lasă la mijloc o zonă vindecată.

Simptome

- Pete roșii sau maronii parțial acoperite de vezicule (băsicuțe mici) sau de mici cruste, care uneori se măresc progresiv, așa cum este descris mai sus

- Pete reliefate, dureroase, în gură, colorate în galben palid
- Zone albe, pruriginoase, inflamate în regiunea inghinală, care se fisurează cu ușurință
- Zone îngroșate pe scalp, pruriginoase, care se descuamează

Piciorul de atlet

- Îngroșări ale pielii degetelor de la picioare, urmate de fisuri și descuamare

APELAȚI LA MEDIC

- Nu tratați aceste infecții înainte ca medicul să vă confirme că este vorba despre infecții fungice și nu de alt tip de infecții ale pielii, precum eczema și psoriazisul.

Cauze

Candidoza este produsă de un un grup de ciuperci asemănătoare cu drojdia, cea mai frecvent întâlnită tulpină fiind *Candida albicans*. Prezente în mod natural în flora intestinală, aceste ciuperci proliferează uneori în mod neobișnuit, mai ales în zone cutate ale pielii, în gură sau în vagin, după cure cu antibiotice sau în cazuri de imunodeprimare.

Diabeticii și persoanele care suferă de HIV/SIDA sunt mai susceptibili la infecțiile fungice cutanate și, desigur, la dezvoltarea altor tipuri de infecții.

Piciorul de atlet, infecțiile din zona inghinală și *tinea corporis* sunt de regulă provocate de fungi precum *Trichophyton* și *Epidermophyton*. După cum indică numele, piciorul de atlet – asociat cu purtarea de pantofi și cu transpirația – este foarte des întâlnit la sportivi și se răspândește cu ușurință pe podelele sălilor de duș și ale vestiarelor.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați câte 15 picături în apă de 3 ori pe zi.

SEMINȚE DE GREPFRUT (capsule, 125 mg) Luați câte o capsulă de 2 ori pe zi în primele 3 zile, apoi câte o capsulă de 3 ori pe zi următoarele șapte zile și, în continuare, câte 2 capsule de 2-3 ori pe zi în următoatele 18 zile.

UZ EXTERN

NUC (tinctură) Amestecați 3 picături în fiecare 10 ml de ulei excipient și aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

CIMBRU DE GRĂDINĂ Infuzați 30 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Aplicați o compresă înmuiată în infuzie pe aria afectată, de 2 ori pe zi.

Pentru vindecarea pielii

GĂLBENELE Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită, timp de 5 minute. Aplicați o compresă înmuiată în infuzie pe zona afectată de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Preveniți apariția piciorului de atlet purtând sandale, pantofi deschiși și ciorapi din bumbac, ce permit piciorului să respire. Mențineți o igienă strictă a picioarelor, uscați-le temeinic după baie sau duș, tăiați scurt unghiile de la picioare și dezinfectați foarfecele și celelalte instrumente pe care le folosiți pentru îngrijire.
- De asemenea, în cazul infecțiilor cu tinea din zona inghinală, uscați bine zona respectivă și purtați haine largi.
- Infecțiile scalpului pot fi ajutate să se vindece prin purtarea părului scurt și prin folosirea tratamentelor descrise mai sus și în capitolul care tratează problemele părului.

Vezi și Candidoza

Infecții virale

Virusul este o particulă microscopică (nu un microorganism de sine stătător) care penetrează celulele și le infectează (spre deosebire de bacterie), forțând ADN-ul acestora să producă replici virale care sunt eliberate apoi și infectează alte celule. Singurul apărător al organismului este un sistem imun sănătos. Majoritatea infecțiilor comune gastrointestinale, respiratorii și hepatice au origine virală.

Simptome

- Simptomele diferă în funcție de tipul de virus și de boala pe care acesta o produce

APELAȚI LA MEDIC

- Este evident că infecțiile virale banale precum răceala sau guturaiul pot fi tratate la domiciliu, însă în alte cazuri, consultul medical este o necesitate, pentru stabilirea diagnosticului și a tratamentului. Tratamentul infecțiilor virale este redus la ameliorarea simptomelor și la stimularea sistemului imun.

Cauze

Mai mulți factori vulnerabilizează organismul față de virusuri, mai ales deficiențele imune, oboseala cronică și stresul permanent. Slăbirea sistemului imun poate fi produsă și de o alimentație inadecvată sau dezechilibrată. Virusurile au mai multe porți de intrare în organism, prin alimente și băuturi, prin soluții de continuitate cutanate sau prin contact sexual. Unele invadează celulele de la locul de intrare sau intră în curentul sangvin, dar pot de asemenea urma traiectul fibrelor nevoase către organele-țintă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru a crește rezistența organismului

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 20 de picături în puțină apă, de 3 ori pe zi, după mese.

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături de 3 ori pe zi.

LEMN-DULCE Înmuiați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru convalescență

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcețe mărcinate într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Beți 3-4 căni pe zi.

OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați câte 20 de picături într-un pahar cu apă caldă de 2-3 ori pe zi.

ROZMARIN Infuzați 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, după mese.

CĂTINĂ Luați 1-3 linguriță de suc pe zi, într-un pahar cu apă.

GINSENG SIBERIAN (capsule, 150 mg) Luați o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă.

Alte măsuri

- Pentru a crește imunitatea, asigurați-vă o dietă echilibrată, care să conțină alimente bogate în flavonoide, tanini și proantocianine (fructe și legume colorate precum morcovii, broccoli, coacăzele negre, afinele, murele). Usturoiul este deosebit de benefic.
- Evitați consumul excesiv de cofeină și alcool, care slăbesc sistemul imun.
- Încercați să nu vă obosiți în exces și evitați stresul.

Vezi și Febra glandulară și infecția cu citomegalovirus, Herpes, Zona zoster

Zona zoster

Zona zoster (herpes zoster) este o infecție virală asemănătoare cu herpesul. Se caracterizează printr-o erupție cutanată sub forma unor placarde roșii sau băsicuțe care apar de-a lungul unor traiecte nervoase. Afectează adesea o arie restrânsă de lângă coaste sau o porțiune din gât sau braț, picior, uneori apărând pe o parte a feței.

Simptome

- Prima fază: o senzație surdă de arsură și durere de-a lungul segmentului nervos; uneori, o durere intensă, pielea devenind foarte sensibilă
- Faza a doua: apariția unor placarde alternând cu băsicuțe, acompaniate de febră moderată
- Faza a treia: după 2-3 zile, băsicuțele se usucă și sunt înlocuite de cruste care cad după aproximativ 10 zile, lăsând în urmă cicatrice albe
- Durere care persistă uneori mai mulți ani după primul puseu; problema afectează de obicei persoanele cu vârste mai mari de 50 de ani

APELAȚI LA MEDIC

- Doar un medic poate identifica erupția dureroasă specifică provocată de zona zoster și poate preveni posibilele complicații. De exemplu, zona zoster a feței este deosebit de periculoasă, deoarece atunci când afectează pielea pleoapelor, poate afecta și corneea.

Cauze

Zona zoster este provocată de virusul varicelo-zosterian care, după un puseu inițial de varicelă, rămâne cantonat în ganglionii nervoși, fiind suprimat de sistemul imun.

În timpul unui puseu zosterian, virusul se deplasează de-a lungul nervilor care deservesc pielea, provocând hipersensibilitate și, ulterior, erupția dureroasă. De aceea, doar persoanele care au făcut varicelă pot face zona zoster, iar persoanele care au zona zoster le pot transmite doar varicelă acelora care nu au avut contact cu acest virus.

Puseul zosterian poate apărea când sistemul imun este slăbit de o boală precum cancerul sau tuberculoza sau pur și simplu de oboseală și stres. Zona cutanată afectată poate fi și ea corelată cu o tulburare a organului intern corespunzător.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru creșterea rezistenței organismului

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați câte 15 picături în apă de 3 ori pe zi.

SOC (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 20 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

LEMN-DULCE Infuzați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi pe o durată de 4-6 săptămâni și urmați o dietă hiposodată.

UZ EXTERN

LUMÂNĂRICĂ Înmuiați 3 linguriță de plantă uscată în 300 ml de apă rece timp de 30 de minute. Aduceți încet la fierbere, apoi strecurați. Aplicați o compresă înmuiată în acest decoct pe aria afectată, de 2 ori pe zi.

ROINIȚĂ Infuzați 20 g de frunze, tulpini și flori uscate în 500 ml de apă clocotită, timp de 10 minute. Aplicați de 2 ori pe zi pe leziuni.

GĂLBENELE Infuzați 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecurați. Aplicați o compresă înmuiată în această infuzie pe zonele afectate, de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Mâncați carne, pește și lactate – bogate în aminoacizi – și, de asemenea, nuci, fasole, semințe și pește gras, care conține acizi grași esențiali, benefici în reparația celulară; luați vitamine din grupul B.
- Datorită riscului mare de contagiune, evitați contactul cu alte persoane, mai ales cu cele care nu au făcut varicelă și au, evident, o rezistență scăzută.
- Mențineți curate și uscate zonele afectate.
- Deși puteți avea prurit, nu frecați și nu scărpinați placardele, pentru că băsicuțele se pot rupe și infecta.
- Aplicați pe zona afectată o flanelă rece și umedă sau cuburi de gheață pentru a reduce durerea și pentru a calma pruritul.
- Femeile gravide prezintă risc mai mare prin consecințele zonei zoster, de aceea trebuie să apeleze la medicul de familie sau la obstetrician, dacă au intrat în contact cu boala.

INIMĂ, SÂNGE ȘI VASE SANGVINE

Afecțiuni ale venelor

Termenul de „insuficiență venoasă cronică" (IVC) este folosit pentru a descrie o sumă de afecțiuni provocate de funcționarea deficitară a venelor membrelor inferioare, care duc la o irigare inadecvată a acestora și la scăderea întoarcerii venoase către inimă. Printre alte boli care afectează venele și sunt asociate cu un deficit circulator se numără hemoroizii, flebita și tromboza venoasă profundă (TVP).

Simptome

- Greutate în picioare.
- Disconfort, dureri și crampe în gambe și picioare.
- „Ace" și sindromul picioarelor neliniștite.
- Umflarea gambelor și/sau coapselor.
- Vene evidente, umflate și dureroase, în cazul varicelor și al hemoroizilor.
- Schimbări în calitatea și textura pielii picioarelor.

APELAȚI LA MEDIC

- Afecțiunile venoase pot fi o problemă serioasă, de aceea este important să mergeți la medic; acesta va stabili un tratament adecvat.

Cauze

Fluxul inadecvat de sânge de la picioare înspre inimă este cauzat în general de o leziune a venelor picioarelor și de incompetența micilor valve prezente la venele membrelor inferioare, care ajută în mod normal sângele să se întoarcă la inimă. Mulți factori pot contribui la această problemă, printre care cei genetici, obezitatea, tratamentul hormonal, statul prelungit în picioare și presiunea intraabdominală crescută.

Unele persoane sunt predispuse afecțiunilor venoase, cum sunt acelea cu istoric familial de varice, gravidele sau femeile care iau pilule contraceptive și persoanele ale căror meserii implică statul prelungit în picioare sau ridicarea de greutăți.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tonifierea venelor și pentru acțiune antiinflamatorie

CASTAN SĂLBATIC Tablete, echivalentul a 1,5 g de castană uscată, standardizate pentru conținutul de aescină. Luați 2-3 tablete pe zi.

GINKGO (tinctură) Luați 15 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

GHIMPE (capsule, 50 mg) Luați 3 capsule pe zi cu multă apă, la mese.

VIȚĂ-DE-VIE Tablete, capsule, până la echivalentul a 24 g de semințe uscate pe zi. Standardizate pentru conținutul de antocianidine.

CUIȘOARE (tinctură) Luați 35 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, la mese.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Ghimbir

UZ EXTERN

CASTAN SĂLBATIC Aplicați creme sau geluri pe bază de castan sălbatic de 2-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

CHIPAROS Adăugați 3 picături de ulei esențial la 10 ml de ulei de migdale dulci și masați zona afectată.

HAMAMELIS Masați ușor cu un unguent sau gel pe bază de hamamelis zona afectată, o dată pe zi sau conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Alte măsuri

- Pe cât posibil, purtați ciorapi elastici și evitați statul prelungit în picioare sau pe scaun.
- Ajutați circulația și mențineți-vă o greutate corporală sănătoasă prin practicarea zilnică a unor exerciții fizice și prin plimbări de minim 30 de minute.
- Încercați să nu ridicați greutăți.

Anemia

Când nivelul proteinei transportoare de oxigen din sânge, hemoglobina, scade sub cel normal, înseamnă că ne confruntăm cu un caz de anemie. Fierul este necesar formării hemoglobinei, iar anemia feriprivă (cauzată de carența de fier) este forma cea mai răspândită. Totuși, anemia poate fi doar un simptom al altor boli.

Simptome

- Oboseală, epuizare
- Paloare sau tentă cenușie a pielii
- Amețeală la ridicarea în picioare
- Tahicardie și tahipnee după un efort minim
- Dureri de cap

APELAȚI LA MEDIC

- Deși anemia este foarte răspândită (mai ales la femei), trebuie luată în serios. Toate cazurile trebuie examinate medical, pentru că pot fi semnul unei alte afecțiuni serioase, încă necunoscute pacientului.

Cauze

Femeile sunt mai predispuse la anemie decât bărbații, din cauza pierderii de sânge prin menstre. Și sarcina crește riscul apariției anemiei feriprive, prin consumarea rezervelor de fier ale organismului. Vegetarienii și persoanele care urmează un regim sărac în alimente de origine animală sunt predispuși, de asemenea, anemiei. Afecțiunile intestinale în care apar hemoragii sau malabsorbție de fier și de alți nutrienți pot duce și ele la anemie. Aceasta poate fi rezultatul unei boli inflamatorii cronice, cum este poliartrita reumatoidă, caz în care anemia nu poate fi corectată doar prin dietă sau prin administrarea de suplimente nutritive.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Ca tonic al sângelui

URZICĂ 2-4 g de frunze se infuzează într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Beți 3 căni pe zi.

URZICĂ Beți câte 10-15 ml de suc proaspăt, de 3 ori pe zi.

URZICĂ (capsule, 500 mg) Luați 3-6 capsule pe zi.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

SCHINDUF Luați câte 2 g de pulbere în puțină apă, de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Ca măsură preventivă, adoptați o dietă bogată în fier și vitamine.
- Reduceți consumul de alimente care scad absorbția fierului, printre care tărâțele, alimentele bogate în fosfor (băuturile răcoritoare) și stimulentele (cafea, ceai).

Vezi și Endometrioză, Fibroame

Angina pectorală

Durerea constrictivă sau în gheară resimțită în piept este simptomul clasic al anginei pectorale. Este provocată de o privare temporară de oxigen a miocardului (mușchiul inimii), cauzată de obicei de reducerea aportului sangvin. Durerea apare frecvent în momentele în care inima lucrează foarte mult (de exemplu, în timpul unei activități sportive) și se odihnește foarte puțin. Totuși, atacurile pot surveni și în momente de inactivitate, sau chiar în timpul somnului. Angina este de obicei indicatorul riscului de apariție al unui atac de cord (infarct miocardic), mai ales dacă se manifestă din ce în ce mai frecvent.

Simptome

- Dureri de piept intense și variate în jurul sternului (precordiale), care pot radia spre gât și față, ca și spre umăr și mână (stânga, de obicei ultimele 2 degete)
- Amețeală, tendința de a cădea.
- Palpitații (accelerarea neregulată a ritmului cardiac)
- Gâfâială la cel mai mic efort
- Greață, însoțită uneori de vomă
- Anxietate provocată de simptomele trăite

APELAȚI LA MEDIC

- Mergeți la medic dacă prezentați oricare dintre simptomele descrise mai sus, mai ales dacă aveți istoric de boli cardiovasculare în familie.
- Tratamentele naturiste trebuie folosite doar ca adjuvante ale tratamentelor convenționale și nu pot înlocui prezentarea regulată la medic.

Cauze

Cele mai frecvente cauze sunt stresul, tutunul, alcoolul și hipercolesterolemia. Angina pectorală poate fi provocată de aportul sangvin redus cauzat de o leziune a arterelor coronare (arterită) sau de contracția unei artere ca efect al stresului.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Următoarele plante sunt recomandate doar ca tratament complementar celui convențional

Conform recomandării unui specialist în medicina plantelor

- Păducel, usturoi, ghimbir, ginkgo, valeriană

Alte măsuri

- Urmați o dietă bogată în alimente care conțin antioxidanți (cea mai mare parte a fructelor și a legumelor) și săracă în colesterol.
- Renunțați la fumat.
- Evitați situațiile stresante.
- Dacă aveți un stil de viață sedentar, cereți-i sfatul medicului asupra unui program de exerciții ușoare. Amintiți-vă că este important să preluați treptat și cu măsură efortul fizic, dacă suferiți de angină – mersul pe jos, yoga sau tai chi sunt cele mai potrivite în această situație.

Vezi și Prevenirea afecțiunilor cardiace

Aritmii

Anomaliile ritmului sau ale frecvenței cardiace sunt denumite aritmii. Ritmul cardiac este imprimat de contracția miocardului, situându-se în mod normal la valori de 70-75 de contracții pe minut. Când ritmul cardiac este mai rapid decât ar fi normal, avem de-a face cu tahicardia, iar când este mai rar decât normal se numește bradicardie.

Simptome

- Dificultăți în respirație, gâfâit
- Albăstrirea buzelor și a extremităților (cianoză)
- O senzație de tremor în spatele sternului sau senzația că inima bate prea rapid
- Fatigabilitate
- Edeme (retenție de fluide)
- Poate apărea și tusea

APELAȚI LA MEDIC

- Un ritm cardiac anormal poate constitui o urgență medicală. Există mai multe feluri de aritmie, cu variate grade de severitate, și doar medicul de familie sau cardiologul poate aprecia forma corectă de tratament.

Cauze

Ritmul cardiac anormal este provocat de o anomalie a transmiterii impulsurilor electrice miocardice. Printre cauzele aritmiilor se numără afecțiunile cardiace precum boala coronariană, infarctul miocardic (atacul de cord) sau unele boli ale valvelor cardiace și afecțiunile hormonale (ca hipertiroidismul).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Unele dintre aceste plante pot fi recomandate ca supliment tratamentului convențional:

Conform recomandării unui specialist în medicina plantelor

- Păducel, sunătoare, roiniță, passiflora, valeriană, unguraș negru

Alte măsuri

- Învățați să vă controlați anxietatea, care crește frecvența cardiacă
- Evitați eforturile inutile și odihniți-vă
- Luați oligoelemente zilnic – în special seleniu – conform prescripției unui specialist
- Reduceți consumul de stimulente precum ceaiul, cafeaua și ciocolata, și evitați fumatul

Ateroscleroza și arterita

Ateroscleroza se caracterizează prin formarea unor depozite de grăsimi, zaharuri complexe, plachete sangvine și țesut fibros sau calcificat pe pereții arterelor. Arterele devin din ce în ce mai rigide și, în cele din urmă, se obstruează prin mărirea acestor depozite.

Arterita este termenul prin care se desemnează inflamația pereților arteriali care produce îngustarea lumenului și, în cele din urmă, obstrucția completă. Deși simptomele arteritei sunt asemănătoare cu cele ale aterosclerozei, tratamentul diferă și presupune de obicei medicamente antiinflamatorii puternice, chiar steroizi. Medicația naturistă complementară pentru asemenea afecțiuni trebuie administrată de un specialist competent.

Simptome

- Simptomele apar de obicei când boala este într-un stadiu suficient de avansat încât să jeneze fluxul sangvin şi variază în funcţie de zona corporală afectată.
- Durere intermitentă în gambe, de exemplu, care apare după mersul pe o distanţă mică sau după urcarea câtorva trepte.
- Senzaţia de înţepături în picioare, extremităţi reci.
- În situaţii extreme, pot apărea angină, atac de cord, probleme circulatorii cerebrale sau insuficienţă renală.
- Ţesuturi moarte, răni care se vindecă greu sau ulcere gambiere şi risc de gangrenă.

APELAŢI LA MEDIC

- Este bine ca medicul să vă prescrie tratamentul, deşi remediile naturale pot juca şi ele un rol complementar util.
- Ateroscleroza este un proces normal al îmbătrânirii, dar poate fi întârziată, iar severitatea simptomelor care o acompaniază poate fi redusă prin urmarea unei diete speciale şi cu ajutorul unui specialist în medicina plantelor. El vă poate prescrie cele mai potrivite remedii pentru starea şi simptomele dumneavoastră.

Cauze

Ateroscleroza este pricinuită parţial de îmbătrânirea naturală a arterelor, dar este asociată şi cu obezitatea, diabetul, hipertensiunea şi hipercolesterolemia. Persoanele care urmează diete necorespunzătoare, care fumează sau beau alcool prezintă riscul cel mai mare de a avea ateroscleroză.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Scopul acestui tratament este revigorarea arterelor şi combaterea problemelor provocate de hipercolesterolemie, hipertensiune sau diabet. Trebuie să luaţi în considerare şi alţi factori de risc pentru bolile cardiace (vezi Prevenirea afecţiunilor cardiace, p. 275)

UZ INTERN

Ca măsuri preventive

USTUROI Tablete, capsule, se administrează conform instrucţiunilor de fabricaţie, până la echivalentul a 6 g de usturoi uscat pe zi.

GINKGO Tablete, până la 2 g, standardizate pentru glicozidele flavonice, ginkgolide şi pentru bilobalidă. Se iau până la 3 doze pe zi (v. Precauţii, p. 97)

GHIMBIR (tinctură, până 1:5 în alcool 60%) Luaţi 60-100 de picături pe zi cu apă.

AFIN Până la echivalentul a 20 g de fruct proaspăt pe zi.

ANGHINARE Tablete, capsule, echivalentul a 500 mg-1g de plantă uscată, standardizate pentru conţinutul de cinarină, de 3 ori pe zi.

VIŢĂ-DE-VIE Tablete, capsule, până la echivalentul a 24 g de seminţe uscate pe zi, standardizate pentru conţinutul de anocianidine.

CUIŞOARE (tinctură) Luaţi câte 35 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, la mese.

Alte măsuri

- Asiguraţi-vă că dieta dumneavoastră conţine cantităţi mari de fructe şi legume, dar şi carbohidraţi complecşi şi grăsimi „bune" din nuci, seminţe şi din uleiuri vegetale presate la rece. Alegeţi surse proteice cu puţine grăsimi, peştele şi sursele vegetale de proteine, şi fiţi moderaţi cu consumul de carne roşie.

ŞTIAŢI?

Ateroscleroza

Se crede că usturoiul poate combate hipertensiunea şi ateroscleroza prin reducerea nivelului lipidelor din sângele arterial. El acţionează şi asupra pereţilor arterelor, relaxând musculatura netedă a acestora şi producând consecutiv vasodilataţie.

- Evitaţi sedentarismul. Se recomandă plimbări zilnice de cel puţin o jumătate de oră.
- Consumaţi mai puţine alimente procesate, mai ales pe cele prăjite în mult ulei şi pe cele bogate în zahăr.
- Luaţi suplimente de antioxidanţi precum vitaminele C şi E şi mineralul seleniu.
- Limitaţi consumul de alcool şi renunţaţi la fumat, dacă nu aţi făcut-o încă.

Vezi şi **Angina pectorală, Diabetul, Prevenirea afecţiunilor cardiace, Hipertensiune, Dislipidemii, Obezitatea.**

Boala Raynaud

Această afecţiune circulatorie vizează degetele de la mâini şi de la picioare. La persoanele suferinde, vasele de sânge care alimentează extremităţile se contractă brusc atunci când sunt expuse la frig, întrerupând astfel aportul sangvin. Aceasta duce apariţia unei palori extreme, apoi la cianozarea (tentă albăstruie datorată lipsei de oxigen) extremităţilor timp de câteva minute. Fenomenul se limitează cel mai adesea la 2-3 degete.

Simptome

- Prima fază: vârfurile degetelor de la mâini sau de la picioare devin palide, apoi se albăstresc. Aceste fenomene sunt acomapaniate de o durere intensă, aproape insuportabilă.
- A doua fază: vârfurile degetelor se înroșesc, se umflă și devin din nou dureroase.
- Furnicături și amorțeală a pielii.

APELAȚI LA MEDIC

- Sfatul medicului este esențial în această boală care poate fi uneori severă, în cazul în care semnalează existența unei afecțiuni mai serioase, precum sclerodermia sau poliartrita reumatoidă.

Cauze

Boala sau sindromul Raynaud este provocată atât de efectele frigului urmat de o încălzire bruscă a temperaturii mediului, cât și de emoții puternice, cum este anxietatea. Poate fi semnul aterosclerozei extremităților, al unor afecțiuni trombotice sau al unei dereglări hormonale (tiroidiene). Este provocată uneori de anumite tratamente precum cele cu beta-blocanți, cu adrenalină sau de chimioterapie. Afectează în special persoanele cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani, fumătorii, și este de 5 ori mai frecventă la bărbați decât la femei. Pare să aibă, de asemenea, o incidență mai crescută la persoanele care folosesc ustensile care vibrează, cum sunt ciocanele pneumatice.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru ameliorarea circulației

GINKGO Tablete, până la 2 g, standardizate pentru glicozidele flavonice, ginkgolide și pentru bilobalidă. Luați de până la 3 ori pe zi. (*vezi* Precauții, p. 97)

USTUROI Tablete, capsule, administrate conform instrucțiunilor de pe etichetă, până la echivalentul a maxim 6 g de usturoi uscat pe zi.

CUIȘOARE (tinctură) Luați 35 de picături într-un pahar cu apă, de 2 ori pe zi, înainte de mese.

Alte măsuri

- Renunțați la fumat.
- Evitați frigul – purtați câte 2 perechi de mănuși sau de șosete.
- Încălziți treptat și ușor mâinile și picioarele.

Degerături

Constricția excesivă a vaselor sangvine din piele în perioadele friguroase poate duce la formarea unor umflături pruriginoase, roșu-violacee, cunoscute ca degerături. Această problemă afectează în general extremitățile (nas, mâini, picioare și urechi).

Simptome

- La început, pielea își pierde sensibilitatea și devine albă și rigidă.
- Apoi, pielea începe să-și schimbe culoarea în roșu sau violet și devine dureroasă.
- Apar bășicuțe și crăpături.

APELAȚI LA MEDIC

- În cazuri extreme, când apar, de pildă, abcese sau ulcerații, este bine să mergeți la medicul de familie.
- În cazurile necomplicate, specialistul în medicina plantelor, farmacistul sau chiropodul vă vor putea recomanda loțiunile sau cremele potrivite pentru rezolvarea problemelor circulatorii, a pruritului și pentru vindecarea leziunilor.

Cauze

Expunerea la frigul natural sau artificial sau contactul cu o suprafață foarte rece precum gheața sau zăpada pot jena circulația sângelui. Dacă această situație se prelungește, se poate ajunge la moartea zonei cutanate afectate și la apariția de abcese profunde. Printre persoanele aflate în grupa de risc se numără bătrânii cu probleme circulatorii și cazurile de anemie.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

COACĂZ NEGRU Infuzați 5g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

COACĂZ NEGRU (capsule, 340 mg) Luați câte 2 capsule de 3 ori pe zi

GHIMBIR Tinctură (1:5), luați câte 20-30 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

ARDEI IUTE (pulbere) Presărați una-două prize peste mâncare sau amestecați piperul în sucul de roșii, de exemplu.

GINKGO Tablete, până la 2 g, standardizate pentru glicozidele flavonice, pentru ginkgolide și pentru bilobalidă. Luați cel mult de 3 ori pe zi (*vezi* Precauții, p. 97). Sau tinctură, 15 picături de 3 ori pe zi, înainte de mese.

UZ EXTERN

MUȘTAR NEGRU Amestecați 50 g de pulbere proaspătă de muștar negru cu 200 g de pulbere de in (făină de in). Adăugați suficientă apă călduță pentru a obține o pastă groasă, pe care să o împachetați într-o pânză deasă. Aplicați cataplasma pe zonele dureroase timp de 10 minute. În cazul copiilor, nu lăsați cataplasma în contact cu pielea mai mult de 3-5 minute.

ARDEI Aplicați un unguent pe bază de ardei iute pe zona afectată de 3-4 ori pe zi, sau conform indicațiilor de pe etichetă.

GHIMBIR Aplicaţi rădăcină proaspătă de ghimbir pe degerăturile fără crăpături, de 2 ori pe zi.
GĂLBENELE Infuzaţi 5 g de inflorescenţe uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Înmuiaţi un prosop în această infuzie şi aplicaţi pe aria afectată de 3-4 ori pe zi.

Conform indicaţiilor unui specialist în medicina plantelor
- Pervincă

Alte măsuri
- Protejaţi-vă de frig părţile cele mai expuse ale corpului cu ajutorul unor mănuşi, şosete etc.
- Încălziţi-vă bine locuinţa.
- Faceţi exerciţii fizice în mod regulat pentru a vă îmbunătăţi circulaţia sangvină.
- Este posibil să aveţi nevoie de o cură de fizioterapie pentru a vă redobândi mobilitatea în zonele afectate, mai ales dacă degerăturile sunt severe.

Vezi şi Boala Raynaud

Dislipidemii

Acest termen defineşte toate anomaliile care apar în metabolismul substanţelor grase (lipide), aşa cum sunt colesterolul, fosfolipidele şi trigliceridele care circulă în sânge. Excesul de grăsimi încarcă sistemul vascular şi provoacă probleme circulatorii care pot duce la apariţia unor boli grave. Testele sangvine sunt necesare pentru identificarea nivelelor anormale de lipide în sânge. Simptomele apar ca rezultat al problemelor circulatorii.

Simptome
- Ameţeală, vâjâit în urechi
- Durere în piept sau în gambe, în timpul mersului (*vezi* Angina pectorală, Ateroscleroza şi Arterita)
- Depozite grase în pielea de sub ochi sau din alte zone ale corpului.

ŞTIAŢI?

Lipidele din sânge şi viţa-de-vie

Studii efectuate în SUA au arătat că o cantitate mică de ulei de seminţe de struguri consumată zilnic, în combinaţie cu o dietă hipolipidică, poate ajuta la creşterea colesterolului „bun" (HDL) şi la reducerea colesterolului „rău" (LDL).

APELAŢI LA MEDIC
- Monitorizarea şi prevenirea sunt foarte importante în acest tip de boală. De aceea, este esenţial să consultaţi un medic, care va stabili diagnosticul exact şi vă va prescrie cele mai potrivite investigaţii şi tratamente.

Cauze
Dislipidemiile pot fi cauzate de factori genetici (80% din cazuri), diabet, obezitate, vârstă, consum de alcool, fumat şi menopauză. Deşi aici pot fi implicaţi şi unii factori legaţi de dietă, aceştia nu sunt neapărat cauza problemei. Dislipidemiile pot fi cauzate şi de anumite medicaţii (contraceptive şi medicamente anti-SIDA). În cazul în care dislipidemiile nu sunt consecinţa factorilor genetici, o dietă sănătoasă poate aduce mari îmbunătăţiri.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN
ANGHINARE Tablete, capsule, echivalentul a 0,5-1 g de plantă uscată, standardizate pentru conţinutul de cinarină, de 3 ori pe zi.
ARMURARIU Tablete, echivalentul a până la 9 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.
USTUROI (tinctură) Luaţi 40-50 g de picături de 3 ori pe zi.
GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luaţi 60-100 de picături într-un pahar cu apă.

Alte măsuri
- Renunţaţi la fumat şi limitaţi consumul de alcool la 1-2 pahare de vin pe zi, în cazul bărbaţilor, şi la 1 pahar de vin pe zi, în cazul femeilor.
- Beţi ceai verde.
- Faceţi regulat exerciţii fizice.
- Adoptaţi o dietă săracă în grăsimi saturate şi în zahăr.
- Reduceţi consumul de carne şi de produse lactate.

Edeme limfatice

Limfa este un lichid limpede care scaldă celulele organismului, înlăturând produsele reziduale şi luptând împotriva infecţiilor. Ea circulă în organism printr-un sistem complex de vase limfatice. O disfuncţie care apare în cadrul acestei reţele produce o umflare caracteristică a unuia sau mai multor membre, din cauza acumulării limfei în ţesuturi, umflare numită „edem limfatic" (edem extracelular).

Simptome
- Braţe umflate (consecutiv unei intervenţii chirurgicale majore precum mastectomia, de exemplu)
- Picioare umflate permanent şi cu tentă albicioasă
- Tensiune şi senzaţie de oboseală în membre
- Umflare
- Dureri, crampe musculare
- Apelaţi la medic sau la specialistul în medicina plantelor
- Edemul limfatic necesită tratament medical; remediile din plante care-l însoţesc pot juca un rol util. Intervenţia medicală trebuie făcută imediat după instalarea edemului în orice parte a corpului.

Cauze

Edemele limfatice sunt rezultatul unei defecțiuni în sistemul de drenaj limfatic. Problema poate fi provocată de o circulație sangvină deficitară, de afecțiuni ale venelor, de complicații consecutive ablației chirurgicale a unei vene sau atunci când fluxul sangvin este stânjenit în vreun fel, precum în cazul artritei genunchilor sau al metastazelor canceroase. Edemele mai pot apărea după îndepărtarea chirurgicală a unui nod limfatic sau după radioterapie.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ EXTERN

Pentru masaj

HAMAMELIS Aplicați o cremă pe bază de hamamelis și masați în sensul curgerii limfei spre inimă. Folosiți crema conform indicațiilor de pe etichetă.

Pentru apa de baie

CHIPAROS Adăugați până la 8 picături de ulei esențial în apa de baie, în timp ce se umple cada. Stați în cadă timp de 10-20 de minute.

ROZMARIN Adăugați până la 8 picături de ulei esențial în apa de baie, în timp ce se umple cada. Stați în cadă timp de 10-20 de minute.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Păpădie

Alte măsuri

- Pentru a disipa edemul, consultați un fizioterapeut care vă va putea recomanda exercițiile cele mai potrivite.
- Drenajul manual (un masaj ușor) efectuat de un fizioterapuet poate fi util.
- Exercițiile fizice moderate, precum folosirea bicicletei terapeutice, plimbările sau înotul pot fi și ele eficace în tratarea acestei probleme.
- Bandajele elastice, în straturi sau pe zone mai întinse, aduc adesea o ameliorare, dar este bine să fie aplicate de o asistentă.

Vezi și Retenția de lichid

Flebita

Când pereții venelor se inflamează, afecțiunea poartă numele de flebită. Flebita poate afecta venele superficiale sau pe cele profunde. Cea de-a doua afecțiune trebuie tratată imediat, deoarece există riscul formării unor cheaguri de sânge care pot bloca total sau parțial o arteră (embolism), dacă se desprind și merg spre inimă.

Simptome

- Durere și edematiere a porțiunii situate deasupra venei (foarte dureroasă la atingere)
- Eritem și creșterea temperaturii locale în zone din jurul vasului afectat
- Febră moderată

APELAȚI LA MEDIC

- Mergeți fără întârziere la medic dacă suspectați un diagnostic de flebită, pentru ca acesta să-l confirme și să stabilească gravitatea cazului.

Cauze

Perioadele lungi de imobilizare, varicele, leziunile mici ale venelor (de exemplu, o injecție intravenoasă sau o perfuzie) și hainele strâmte care stânjenesc circulația constituie cauze ale flebitei. Fumatul, obezitatea și factorii genetici sunt asociate cu această afecțiune.

ȘTIAȚI?

Flebita

Ciorapii elastici pot fi o măsură preventivă utilă, însă aceștia nu trebuie folosiți dacă suferiți deja de o flebită a venelor superficiale. În asemenea cazuri, compresia poate doar să agraveze problema.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Plantele medicinale pot ajuta la tratarea problemelor asociate cu coagularea excesivă, cu circulația deficitară și cu leziunile pereților venoși.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Salcie, crețușcă, usturoi, cuișoare, castan sălbatic, ghimpe, viță-de-vie, hamamelis, gotu kola

Alte măsuri

- Evitați perioadele prelungite de inactivitate sau de ședere pe scaun.
- Plimbați-vă cu regularitate.
- Nu purtați haine strâmte.

Hemoroizi

Hemoroizii sunt vene varicoase umflate care apar pe mucoasa anusului. Dor la trecerea bolului fecal și pot sângera sau protruziona în afara anusului (hemoroizi prolabați).

Simptome

- Durere și/sau hemoragie rectală la defecație
- Inflamație anală, cu umflarea mucoasei și exprimarea unor vene moi și umflate în acest țesut
- Secreție de mucus și prurit anal (în cazul hemoroizilor prolabați)
- Hemoroizi tari și durere intensă, ca rezultat al trombozei – numiți „hemoroizi externi trombozați"
- Ocazional, durere ascuțită provocată de o fisură anală

APELAŢI LA MEDIC

- Este important să mergeţi la medic pentru ca acesta să stabilească diagnosticul diferenţial cu alte boli severe care produc simptome similare (precum fisurile anale). Cazurile mai grave, cum sunt cele în care apare prolapsul hemoroidal, pot avea nevoie de tratament medicamentos sau chiar de intervenţie chirurgicală.

Cauze

Adesea ereditari, hemoroizii sunt asociaţi cu afecţiuni cronice care cresc presiunea intraabdominală (precum constipaţia, tusea sau bronşita cronică, obezitatea, sarcina, ridicarea repetată de greutăţi sau statul îndelungat pe scaun). La această problemă pot contribui şi iritanţii digestivi (mâncarea condimentată) sau dieta săracă în fibre.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tonifierea vaselor de sânge

VIŢĂ-DE-VIE Tablete, capsule, până la echivalentul a 24 g de seminţe uscate pe zi, standardizate pentru conţinutul de antocianidine.

CASTAN SĂLBATIC Tablete, echivalentul a 1,5 g de castane uscate, standardizate pentru conţinutul de aescină. Luaţi 2-3 tablete pe zi.

AFIN Tablete, până la echivalentul a 20 g de fructe proaspete pe zi.

COACĂZ NEGRU Infuzaţi 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Strecuraţi şi beţi 2-3 căni pe zi.

GINKGO (tinctură) Luaţi 15 picături de tinctură într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

Pentru calmarea iritaţiilor şi inflamaţiilor tractului digestiv

ULM AMERICAN 1 linguriţă de pulbere de ulm se amestecă în 1/4 cană cu apă şi se bea de 3 ori pe zi această cantitate înainte de mese, împreună cu tradiţionalul pahar cu apă.

UZ EXTERN

CASTAN SĂLBATIC Aplicaţi creme sau geluri pe bază de castan sălbatic de 2-3 ori pe zi, conform indicaţiior de pe etichetă.

MUŞEŢEL Aplicaţi apă de flori de muşeţel de 2-3 ori pe zi.

UNTIŞOR (creme sau unguente care conţin 3% plantă) Aplicaţi de 2 ori pe zi.

HAMAMELIS Aplicaţi unguente pe bază de hamamelis o dată pe zi.

Alte măsuri

- Evitaţi iritanţii externi (precum hainele strâmte) şi pe cei interni (condimente, băuturi alcoolice).
- Păstraţi o igienă strictă.
- Evitaţi statul prelungit pe scaun şi ridicarea sau cărătul unor obiecte grele.
- Calmaţi inflamaţia cu cuburi de gheaţă învelite într-o ţesătură fină.
- Dacă apare constipaţia, urmaţi un regim dietetic adecvat sau luaţi medicamente uşoare, conform recomandării specialistului în medicina plantelor.

Vezi şi Constipaţia, Afecţiuni ale venelor

Hipertensiunea arterială

Tensiunea arterială este codificată de două valori, de exemplu 110/60 mm Hg, valoarea cea mare (tensiunea arterială sistolică) indicând presiunea din aorta proximală în momentul în care inima pompează sânge, iar cea mică (tensiunea arterială diastolică), presiunea în aortă înainte de următoarea bătaie a inimii. Tensiunea variază în funcţie de nevoile organismului, însă valorile care depăşesc constant 140/90 mm Hg sunt considerate mari, reprezentând un factor de risc pentru accidente vasculare, infarct miocardic şi probleme renale.

Este posibil ca hipertensiunea să fie asimptomatică sau, dimpotrivă, să prezentaţi unul sau mai multe din următoarele simptome.

Simptome

- Oboseală sau respiraţie dificilă după un efort fizic
- Vâjâit în urechi
- Ocazional, ameţeală

APELAŢI LA MEDIC

- Dacă prezentaţi simptomele de mai sus, mergeţi la medic pentru a vedea dacă nu cumva suferiţi de hipertensiune arterială. În cazul în care tensiunea dumneavoastră depăşeşte 140/90 mm Hg, este bine să o verificaţi regulat.

Cauze

Hipertensiunea arterială poate fi ereditară sau metabolică, sau poate fi asociată cu ateroscleroza. Este asociată şi cu obezitatea şi cu consumul ridicat de alcool.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Următoarele plante pot fi recomandate ca tratament adjuvant celui medicamentos:

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Creasta-cocoşului, coacăz negru, ţelină, soc, usturoi, păducel, valeriană

Alte măsuri

- Acordaţi o atenţie specială dietei, mai ales în cazul în care suferiţi de obezitate, gută, diabet sau ateroscleroză.
- Încercaţi să vă reduceţi greutatea cu 10% faţă de greutatea corporală ideală pentru dumneavoastră.
- Evitaţi tutunul şi limitaţi-vă consumul de alcool.
- Faceţi regulat exerciţii şi învăţaţi metode de relaxare precum yoga sau meditaţia.
- Asiguraţi-vă că dieta dumneavoastră conţine cât mai multe fructe şi legume proaspete.
- Reduceţi aportul de sare din dietă şi evitaţi alimentele procesate, care aduc de obicei cam 75% din cantitatea zilnică de sare ingerată.

Vezi şi Angina pectorală, Ateroscleroza şi Arterita, Prevenirea afecţiunilor cardiace, Dislipidemii.

Hipotensiunea arterială

Termenul medical pentru tensiunea arterială aflată sub limitele normale este acela de „hipotensiune". Este remarcată cel mai adesea de persoanele suferinde în momentul în care trec de la poziţia aşezat la poziţia în picioare, când pot avea un moment de ameţeală. Răspunsul normal al organismului este acela de a creşte puţin tensiunea în ortostatism, pentru a menţine un flux sangvin adecvat în creier.

Simptome

- Ameţeli, vedere încetoşată, dureri de cap
- Ameţeală la urinarea nocturnă, care apare la bărbaţii vârstnici (numită şi sincopă de micţiune)

APELAŢI LA MEDIC

- Doar medicul poate determina cu precizie tensiunea arterială şi poate stabili tratamentul adecvat în cazul hipotensiunii.

Cauze

Hipotensiunea poate apărea ca urmare a scăderii tensiunii sângelui în membrele inferioare (eventual din cauza varicelor venoase).

Ea se produce adesea la ridicarea în picioare care urmează unei lungi perioade de stat pe scaun sau în pat; este cunoscută, în acest caz, ca hipotensiune posturală.

Scăderea tensiunii la schimbarea poziţiei este mai răspândită la bătrâni. Mai rar, hipotensiunea poate fi un simptom al unei afecţiuni cardiace sau renale; uneori, poate fi un simptom al deshidratării ca urmare a medicaţiei (în special cu diuretice).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Unele dintre plantele următoare pot fi recomadate ca tratament complementar celui convenţional:

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Ghimbir, cimbru de grădină, rozmarin, păducel

Alte măsuri

- Purtaţi ciorapi elastici pentru a evita apariţia varicelor venoase, care pot produce probleme circulatorii.
- Ridicaţi-vă încet din pat, mai întâi în şezut, pentru a evita o scădere bruscă a tensiunii arteriale. Asiguraţi-vă un suport de care să vă sprijiniţi când staţi în picioare sau când mergeţi.

Prevenirea afecţiunilor cardiace

Afecţiunile cardiace constituie cauze majore ale mortalităţii şi morbidităţii în societatea modernă. Totuşi, mulţi dintre factorii de risc sunt bine cunoscuţi şi abordabili. Termenul de „afecţiune cardiacă" include boli precum angina, aritmia, infarctul miocardic şi insuficienţa cardiacă congestivă.

Insuficienţa cardiacă congestivă este definită prin incapacitatea inimii de a pompa sânge în corp în mod adecvat – este o boală severă, cu potenţial letal şi principala cauză de spitalizare în Occident a persoanelor de peste 65 de ani.

Simptome

- Simptomele infarctului şi ale anginei sunt foarte asemănătoare. Cu toate acestea, durerea de infarct este mult mai severă şi mai îndelungată. Durerea de infarct este descrisă de obicei ca o presiune intensă sau o senzaţie de constricţie în mijlocul pieptului. Durerea poate iradia şi în mandibulă, pe gât sau în umăr, sau pe mână, spre degete. Este însoţită adesea de sufocare. Spre deosebire de angină, durerea provocată de infarct nu se remite prin repaus.
- Simptomele insuficienţei cardiace congestive cuprind oboseala, senzaţia de sufocare, edeme (retenţie de lichide şi umflare) şi insuficienţa altor organe precum rinichii. Simptomele se pot dezvolta insidios sau brusc, în funcţie de viteza cu care apare insuficienţa.

APELAŢI LA MEDIC

- Este foarte important să mergeţi la medic dacă prezentaţi simptomele unui infarct; dacă le observaţi la altcineva, trebuie să-l îndrumaţi spre cabinetul medical – cu cât se iniţiază mai repede tratamentul, cu atât mai bune sunt şansele de recuperare. Trebuie să apelaţi la medic şi dacă prezentaţi simptomele unei alte boli cardiace. Se recomandă controale periodice oricărei persoane care prezintă factori majori de risc sau istoric familial în această direcţie.

Cauze

Hipertensiunea lezează în timp inima şi vasele sangvine, de aceea este un factor major de risc pentru bolile cardiovasculare.

Hipercolesterolemia predispune la afecţiuni cardiace prin generarea de ateroscleroză, situaţie în care apar plăci de grăsime în pereţii vaselor de sânge, îngustându-le şi afectând fluxul sangvin. Factorii precum fumatul, hipertensiunea şi diabetul contribuie şi ei la apariţia aterosclerozei, care predispune la angină pectorală şi la infarct miocardic, dar şi la accidente vasculare cerebrale.

Persoanele care au istoric familial de probleme cardiace, care sunt obeze, inactive fizic, care beau sau fumează excesiv, prezintă şi ele un risc crescut de a face o boală cardiacă, la fel ca şi diabeticii.

Persoanele depresive, anxioase, ostile sau izolate social sunt mai predispuse afecţiunilor cardiace decât altele. Stresul, mai ales cel de la locul de muncă, însoţit de o constantă presiune psihică ce nu poate fi atenuată, a fost de asemenea identificat ca factor de risc.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Este bine să cereţi sfatul unui medic în privinţa tratamentului, dar şi medicamentele din plante pot avea un util rol complementar şi pot ajuta la prevenirea afecţiunilor cardiace.

UZ INTERN

Pentru reducerea riscului de apariţie a bolilor cardiace

USTUROI Tablete, capsule, conform instrucţiunilor de pe etichetă, până la echivalentul a maximum 6 g de usturoi uscat pe zi.

Ca terapie de susţinere împotriva hipercolesterolemiei

ANGHINARE Tablete, capsule, echivalentul a 0,5-1 g de plantă uscată, standardizată pentru conţinutul de cinarină, de 3 ori pe zi.

VIŢĂ-DE-VIE Tablete, capsule, până la echivalentul a 24 g de seminţe uscate pe zi, standardizate pentru conţinutul de antocianidine.

Ca medicaţie pentru sistemul nervos în perioadele de stres

FLORI DE TEI Infuzaţi 2-4 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecuraţi. Beţi câte o cană de 2 ori pe zi şi alta seara.

PASSIFLORA Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de plantă uscată, 2 doze în timpul zilei şi una seara, la culcare.

OVĂZ Extract lichid, echivalentul a 1-4 g de plantă uscată, de 2-3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor
- Ginkgo, păducel

Alte măsuri

- Antioxidanții din dietă joacă un rol major în protecția împotriva afecțiunilor cardiace prin acțiunea pe care o desfășoară împotriva radicalilor liberi, favorabili procesului patologic. Este bine să mâncați cel puțin 5 porții de fructe și legume proaspete în fiecare zi, dar puteți lua și un supliment de antioxidanți sub formă de tablete.
- Renunțați la fumat și limitați consumul de alcool la maxim 1-2 băuturi moderat alcoolizate zilnic (vinul roșu pare să fie benefic pentru aparatul cardiovascular).
- O dietă bogată în fibre ajută organismul să excrete colesterolul, iar scăderea consumului de sare le este utilă persoanelor hipertensive.
- Mențineți o greutate normală a corpului și faceți regulat exerciții fizice (dacă sunteți sedentar de mai mult timp, este bine să cereți sfatul medicului înainte de a demara un program sportiv).
- Învățați metode de a face față stresului, de exemplu, hipnoterapia, meditația sau orele de relaxare.

Vezi și **Angina pectorală, Aritmia, Ateroscleroza și Arterita, Obezitatea, Hipertensiunea și Dislipidemii.**

Retenția de apă

Când în organism se stochează prea multă apă, se produce umflarea diferitelor părți ale corpului, fenomen numit în termeni medicali edem sau, în acest caz, retenție de apă. Retenția de apă poate afecta orice zonă corporală, inclusiv plămânii și cavitatea abdominală. Edemul localizat, de exemplu, cel al încheieturilor sau al degetelor, este de obicei temporar și se remite de la sine.

Simptome

- Umflarea țesuturilor din zona afectată: picioarele, abdomenul, fața, brațele și degetele.
- Dacă apăsăm pielea, pe acel loc va rămâne câteva secunde un godeu (adâncitură).
- Dificultăți la respirație, mai ales în poziția culcat.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR
- Orice persoană care prezintă simptome ale retenției de apă – a nu se confunda cu obezitatea – trebuie să se supună unui consult medical pentru a se stabili diagnosticul exact.
- Afecțiunea se tratează de obicei cu medicamente diuretice care cresc fluxul urinar. Când în organism se adună o cantitate mare de lichid, de exemplu în abdomen, poate fi nevoie de drenaj pe tub cu anestezie locală.

Cauze

Retenția de apă generalizată poate fi consecința unei boli care afectează nivelul proteinelor din sânge. Poate apărea în cazul unei afecțiuni hepatice, renale sau în cel al malnutriției. Poate fi cauzată și de orice stare în care permeabilitatea capilarelor crește, ca de pildă în arsuri sau alte leziuni. Dereglările hormonale, precum sindromul premenstrual, pot duce de asemenea la retenția de apă.

În cazul insuficienței cardiace, retenția de apă apare deoarece inima este incapabilă să pompeze sângele suficient de repede pentru a elimina lichidul din țesuturi. Printre cauzele comune de retenție hidrosalină se numără sedentarismul și pozițiile vicioase – de exemplu, statul prelungit în picioare sau statul pe scaun picior peste picior. Gleznele se umflă în timpul verii, când este cald, sau în avion, mai ales dacă mișcările sunt limitate.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Retenția de apă poate fi simptomul unei alte afecțiuni mai severe. Mergeți la medic. Un specialist în medicina plantelor vă poate indica plantele potrivite din lista următoare pentru tratamentul dumneavoastră.

În cazul unei afecțiuni renale
- Frasin, drăcilă, păpădie, coada-calului, ortosiphon, porumb, crețușcă

În cazul unei afecțiuni hepatice
- Boldo, anghinare, cânepa-codrului, tei, porumb, armurariu, rozmarin

În cazul circulației deficitare
- Turiță mare, ghimpe, viță-de-vie, castan sălbatic, cuișoare

În cazul unei afecțiuni cardiace
- Păducel

Alte măsuri

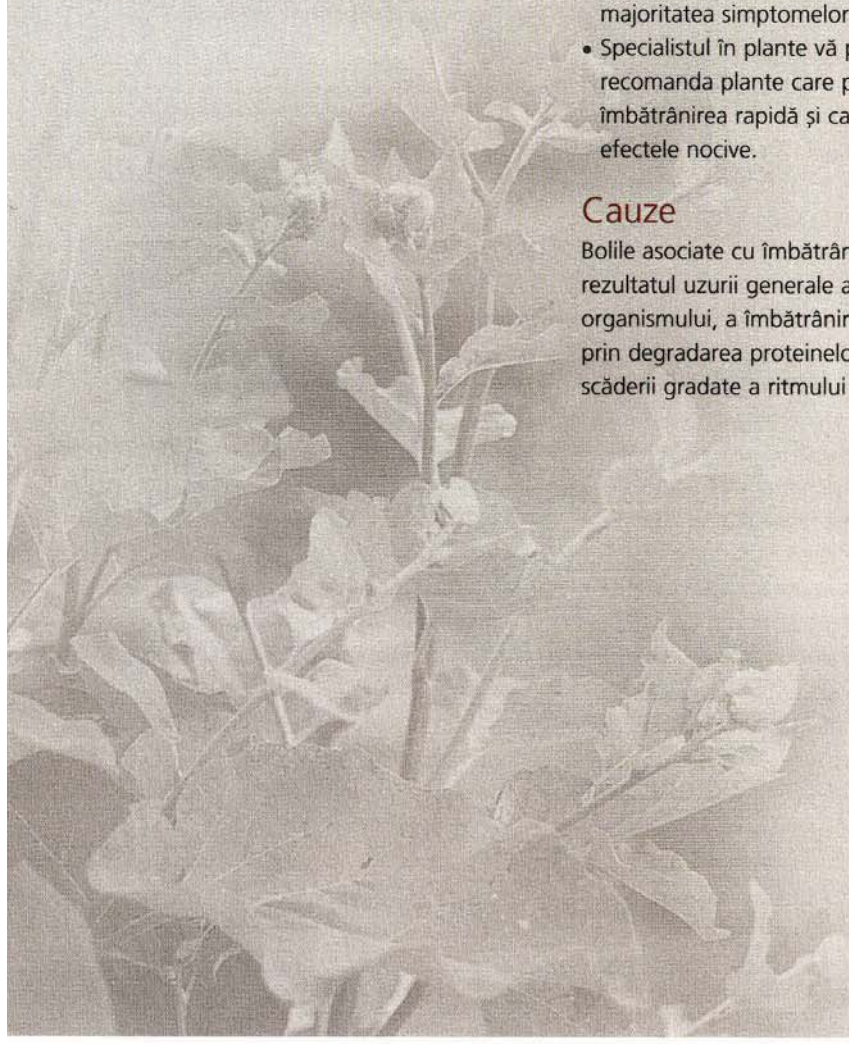
- Reduceți aportul de sare, deoarece sodiul favorizează retenția de apă.
- Consumați alimente care stimulează eliminarea apei precum ridichea, țelina, urzica, sfecla și măcrișul.
- Așezați-vă picioarele în poziție ridicată, în timpul zilei, așa încât călcâiele să fie mai sus decât nivelul coapselor.
- Ridicați piciorul patului cu câțiva centimetri, cu ajutorul unei cărți, de exemplu.
- Mergeți cât se poate de mult, pentru a ajuta musculatura să pompeze lichidul spre inimă cât mai eficient.
- În cazul congestiei pulmonare, dormiți ridicați pe perne. Acest lucru vă va ajuta să respirați, iar rinichii dumneavoastră vor excreta mai ușor lichidul.

ÎMBĂTRÂNIREA

Îmbătrânirea este un proces natural, care începe din momentul în care devenim adulți și încetăm să mai creștem. Este, în linii mari, produs de degenerarea progresivă a țesuturilor din organism și, de obicei, începe să fie seminficativă și ușor de observat după vârsta de 60 de ani.

Simptome

- Îmbătrânirea pielii
- Probleme ale aparatului cardiovascular
- Deteriorări ale creierului și ale sistemului nervos, alterarea memoriei, fatigabilitate mentală și scăderea randamentului psihomotor
- Dificultăți în respirație, tuse cronică, infecții frecvente ale gurii
- Deteriorarea funcției renale
- Diferite afecțiuni oftalmologice
- Reducerea masei musculare și osteoporoză
- Scăderea rezistenței la frig
- Frică față de situațiile noi, iritabilitate



ȘTIAȚI?

Îmbătrânirea

Ginsengul este renumit pentru calitatea de a crește rezistența organismului la frig. Un grup de cercetători din Alberta, Canada, au descoperit că principiul activ responsabil pentru acest efect este ginsenozida Rb1, care stimulează mecanismul de control al temperaturii din organism.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Îmbătrânirea este inevitabilă, însă este important să mergeți la medic pentru unele simptome pronunțate, care pot fi semnul unei afecțiuni mai severe.
- Medicii de familie sunt sfătuiți să le facă anual controale amănunțite persoanelor trecute de 75 de ani, controale menite să acopere majoritatea simptomelor și a bolilor.
- Specialistul în plante vă poate recomanda plante care pot preveni îmbătrânirea rapidă și care îi pot limita efectele nocive.

Cauze

Bolile asociate cu îmbătrânirea sunt rezultatul uzurii generale a organismului, a îmbătrânirii țesuturilor prin degradarea proteinelor celulare și a scăderii gradate a ritmului metabolic.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru creșterea energiei

CĂTINĂ Luați 1-3 linguri mici de suc sau sirop, zilnic.

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcețe mărunțite într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

SCHINDUF (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi.

GINSENG AMERICAN (capsule, 300 mg) Luați câte 2 capsule pe zi.

Pentru prevenirea afecțiunilor cardiovasculare

USTUROI (capsule, 300 mg) Luați 1-3 capsule pe zi.

GINKGO (tinctură) Luați 15 picături în apă, de 3 ori pe zi.

Pentru combatere anxietății

TEI Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană seara.

VALERIANĂ (capsule, 240 mg) Luați câte 1-2 capsule pe zi.

Pentru prevenirea afecțiunilor digestive

ROMANIȚĂ Infuzați un pliculeț de flori de romaniță într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

ANASON Încălziți o linguriță de semințe în 250 ml de lapte, timp de 10 minute. Strecurați. Beți după mese.

Pentru calmarea tusei cronice

EUCALIPT (tinctură) Luați 50 de picături într-un pahar cu apă, de 4-6 ori pe zi.

ISOP Infuzați 1-2 linguriițe de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3 căni pe zi.

IARBĂ-MARE Fierbeți 10-15g de rădăcină uscată într-un litru de apă timp de 10 minute, apoi strecurați. Luați câte o linguriță la fiecare 2 ore.

UZ EXTERN

Pentru infecțiile gurii

MUȘEȚEL Infuzați 1 linguriță de flori uscate într-o cană cu apă clocotită și lăsați să se răcească. Strecurați soluția și folosiți-o ca apă de gură.

MIRT Infuzați 10 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită și strecurați. Răciți și folosiți ca apă de gură.

CUIȘOARE Mestecați câte un cuișor de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Luați mese mici și regulate, echilibrate nutritiv și nu foarte condimentate.
- Mâncați multe fructe roșii (afine, coacăze roșii, coacăze negre, zmeură) și fructe bogate în vitamina C (portocale, clementine, lămâi, mango, kiwi). Fructul kiwi este bogat în antioxidanți (deși lent în acțiunea de distrugere a radicalilor liberi), vitamine, calciu și fier.
- Faceți cât mai multă mișcare pentru a stimula circulația sangvină. În acest sens, este util și masajul regulat.
- Păstrați-vă mintea și memoria active: citiți, bucurați-vă de un hobby, implicați-vă în activități sociale.
- Încercați să reduceți stresul prin relaxare și prin alte tehnici. Stresul poate avea efecte nocive asupra ficatului și a aparatului digestiv.

Îmbătrânirea pielii

Pe măsură ce îmbătrânim, toate elementele pielii încep să se modifice, suprafața se usucă, scad tonusul și elasticitatea. Această transformare este inevitabilă, însă viteza cu care are loc variază de la o persoană la alta, în funcție de factorii genetici și de stilul de viață (de exemplu, fumatul și expunerea la soare grăbesc procesul de degradare).

Simptome

- Riduri și acnee rozacee în grad mai mic sau mai mare
- Pete senile pe față și pe mâini
- Piele mai subțire și mai transparentă, care începe să capete o culoare galben-cenușie
- Piele deshidratată și descuamată
- Piele uscată în urma lipsei de sebum
- Piele flască și pruriginoasă

Cauze

Îmbătrânirea pielii este o parte normală a procesului de îmbătrânire. Poate fi accelerată prin deshidratarea produsă de expunerea la soare sau vânt, de avitaminoza A și D, de consumul excesiv de alcool și de fumat.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru îmbunătățirea aspectului pielii

LUMINIȚĂ (capsule gelatinoase, 500 mg) Luați câte 1-2 capsule pe zi, cu un pahar cu apă, la mese.

UZ EXTERN

Pentru tratarea pielii uscate și aspre

LUMINIȚĂ Amestecați 3 picături de ulei esențial cu 10 ml de ulei excipient. Aplicați de 1-2 ori pe zi.

GĂLBENELE Aplicați o cremă pe bază de gălbenele conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Alte măsuri

- Reduceți consumul de alcool și renunțați la fumat.
- Preveniți deshidratarea bând 1,5-2 l de apă pe zi și, dacă se poate, nu folosiți diuretice de tipul păpădiei.
- Luați capsule cu ulei de cod (1 pe zi) și consumați drojdie (2 g pe zi).
- Evitați expunerea la soare și solarul și protejați-vă pielea de radiațiile ultraviolete cu ajutorul produselor potrivite tipului dumneavoastră de piele.

Riduri și pungi formate sub ochi

Primele semne vizibile ale îmbătrânirii apar de obicei pe față, sub forma unor riduri sau a cearcănelor sub ochi. Se pot observa, de asemenea, edematieri și înroșiri ale pleoapei superioare.

Simptome

- Riduri: șănțulețe de diferite adâncimi formate în piele
- Pungi sub ochi: pielea de sub ochi se pigmentează și se umflă

Cauze

Ridurile se formează când scade elasticitatea pielii odată cu înaintarea în vârstă. Ridarea prematură poate fi provocată de supraexpunerea la razele ultraviolete ale luminii solare.

Primele riduri sunt de obicei cele numite „laba-gâștei", sau, mai elegant, „riduri de râs", care apar la colțurile ochilor, ca rezultat al contracției repetate a musculaturii faciale. Riduri de „încruntare" pot apărea între sprâncene, ca și unele linii care pot brăzda fruntea.

Pungile de sub ochi apar în urma congestiei zonei de sub pleoapa inferioară, când acolo intervin și probleme localizate ale circulației limfatice. Ele apar adesea în cazurile de insomnie acută sau persistentă. Stresul, oboseala și durerile de cap pot accentua problema.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru combaterea ridurilor

LUMINIȚĂ (capsule gelatinoase, 500 mg) Luați câte 1-2 capsule pe zi la mese, cu un pahar cu apă.

UZ EXTERN

Pentru combaterea ridurilor

GĂLBENELE Aplicați cremă pe bază de gălbenele zilnic, conform indicațiilor de pe etichetă.

Pentru tratarea pungilor de sub ochi

CEAI VERDE/NEGRU Infuzați 2 pliculețe de frunze uscate în apă clocotită timp de 5 minute, lăsați-le să se răcească, apoi aplicați câte unul pe fiecare ochi timp de 5-10 minute.

ROMANIȚĂ/MUȘEȚEL Urmați instrucțiunile pentru ceai verde/ negru (*vezi* mai sus).

Alte măsuri

- Nu fumați; reduceți consumul de alcool.
- Evitați stresul și învățați să vă relaxați.
- Hrăniți-vă sănătos.
- Beți 2 l de apă pe zi.

Tulburări ale memoriei

Memoria este produsul rețelei de milioane de neuroni care comunică între ei și transmit informațiile primite prin intermediul celor cinci simțuri. Există două tipuri de memorie. Memoria de scurtă durată (de fixare) reține informația practică necesară într-un interval scurt de timp (de exemplu, ora unei întâlniri). Memoria de lungă durată (de evocare) stochează amintirea evenimentelor trecute.

De aceea, tulburările care afectează fiecare tip de memorie au consecințe diferite. Problemele de memorie pot afecta orice persoană trecută de 60 de ani și, în unele situații, chiar și pe cei mai tineri.

Simptome

- Tulburări ale memoriei de scurtă durată: incapacitatea de a-și aminti evenimente recente; deficite de atenție; comportament ezitant; tulburări ale somnului.
- Tulburări ale memoriei de lungă durată: dezorientarea în timp și spațiu; dificultăți în recunoașterea altor persoane sau în amintirea evenimentelor trecute; depresie.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Mergeți la medic dacă simptomele sunt persistente. Consultul este esențial, deoarece poate fi depistat eventualul debut al bolii Alzheimer sau al altor tipuri de demență.

Cauze

Îmbătrânirea este unul dintre numeroșii factori care pot provoca probleme ale memoriei. Printre alte cauze se numără: stresul, epuizarea fizică, anumite medicamente (precum antidepresivele), hipertensiunea arterială, hipotiroidismul, sifilisul, alcoolismul, privarea de somn, carența de vitamine B_1, B_{12}, epilepsia, accidentele vasculare sau traumatismele craniene.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru îmbunătățirea fluxului sangvin cerebral

GINKGO (capsule, 50-100 mg): Luați câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

UZ EXTERN

SALVIE ȘI ROINIȚĂ (uleiuri esențiale) S-a dovedit că ambele inhibă enzima care lezează acetilcolina (o substanță chimică importantă implicată în conservarea memoriei). O serie de cercetări recente efectuate în Marea Britanie au arătat că salvia și roinița au un mare potențial în combaterea tulburărilor de memorie și că este posibil ca ambele uleiuri esențiale să fie folosite în mod eficient, prin masaj aromoterapeutic.

Alte măsuri

- Fiți consecvenți în păstrarea activităților sociale și intelectuale.
- Faceți regulat mișcare și exerciții fizice care vă vor ajuta să vă relaxați, să vă îmbunătățiți calitatea somnului și capacitatea de concentrare.
- Urmați o dietă sănătoasă și echilibrată.

Vezi și Circulația cerebrală

MUȘCHI, OASE ȘI ARTICULAȚII

Crampe musculare

Spasmul involuntar și dureros al unui mușchi poartă numele de crampă musculară. Se întâmplă frecvent și durează rareori mai mult de câteva secunde.

Simptome

- Durere musculară, de obicei în gambă și în degetele de la picioare; apare mai frecvent în perioadele de odihnă sau noaptea
- Întărirea și contracția unui mușchi
- Crampele musculare abdominale sunt un semn al sindromului premenstrual și al unor probleme ale colonului.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Crampele se calmează de obicei prin masaj. Însă, dacă apar regulat noaptea și întrerup somnul, medicul poate prescrie un tratament.
- Dacă o crampă durează mai mult de o oră, trebuie mers la medic.
- Durerile din zona pieptului necesită asistență medicală de urgență.

Cauze

Crampa este un spasm muscular care are o varietate de cauze, inclusiv simpla oboseală musculară sau pozițiile vicioase. Apare adesea în timpul sau după exercițiile fizice, în urma acumulării de acid lactic în mușchi (febra musculară), dar poate fi provocată și de o problemă circulatorie temporară.

Crampa poate fi produsă și de deficitele dietare de calciu, magneziu și/sau potasiu; apare uneori ca efect advers al unor medicamente, mai ales acelea care cresc excreția de calciu și magneziu.

În multe cazuri, adevărata cauză a crampelor rămâne necunoscută.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

CĂLIN Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de scoarță uscată de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN

CIMBRU Infuzați un pliculeț de plantă într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați pe zona afectată timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ Infuzați 20-100 g de flori într-un litru de apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați. Adăugați infuzia în apa de baie și stați în cadă timp de 15 minute.

PORTULACĂ Puneți 100 g de plantă proaspătă în 100 ml de apă rece, aduceți la fierbere și lăsați pe foc mic timp de 15-30 de minute. Aplicați de 1-2 ori pe zi, pe zonele dureroase.

NUCȘOARĂ Adăugați 3 picături de ulei esențial în 50 ml de ulei excipient. Aplicați de 1-3 ori pe zi sau turnați în apa de baie și îmbăiați-vă în soluție o dată pe zi.

MĂGHIRAN Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați zona afectată.

SCORȚIȘOARĂ Aplicați un unguent pe bază de scorțișoară pe zona afectată de 3-4 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Alte măsuri

- Beți multe lichide înainte, în timpul și după activitățile sportive; ar fi bine să vă gândiți la o soluție cu electroliți dacă transpirați mult sau dacă faceți sport în perioade caniculare.
- Masați mușchii pentru a-i relaxa. Când apare o crampă, nu stați în pat, e mai bine să întindeți mușchiul pentru a-l decontracta.
- Întinderea regulată a zonelor afectate poate reduce considerabil frecvența și severitatea crampelor ulterioare. Întindeți mușchiul timp de 10 secunde la fiecare 3 minute, de 3 ori pe zi, mai ales înainte sau după ce ați făcut sport. De exemplu, pentru a întinde mușchii gambei, fixați genunchiul și folosiți mușchii zonei anterioare tibiei pentru a trage în sus laba piciorului.
- Dacă bănuiți că un anume medicament vă produce crampe, apelați la medic.

Dureri de ceafă și de spate

Durerile de ceafă și de spate afectează pe aproape oricine măcar o dată în viață și sunt un motiv frecvent de ratare a unor zile de lucru. Cauzele sunt multe și variate și cer un diagnostic precis.

Simptome

- Dureri ascuțite agravate de cel mai mic efort (tuse, strănut, defecație)
- Contracții musculare acute la baza cefei – ne trezim adesea cu gâtul strâmb
- Poziție vicioasă, răsucită, a gâtului (torticolis), care se menține mai mult timp
- Lumbago (contracție musculară acută în regiunea lombară)
- Durere lombară intensă pe o singură parte, asociată cu senzația de „blocaj"
- Dureri pe traseul nervului sciatic (nervul principal din fiecare picior și cel mai mare nerv din organism). Poate să apară și durerea de spate, dar este de obicei mai puțin intensă decât durerea de picior
- Scăderea forței musculare sau a sensibilității, ceea ce îngreunează mersul
- Libertate de mișcare redusă

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Durerea de spate indică în general o contracție musculară minimă sau o leziune în urma unui efort și, de obicei, trece în câteva zile. Totuși, ea poate fi semnul unei infecții, inflamații, tumori, semn de artrită, osteoporoză sau de hernie de disc (alunecarea discului intervertebral), dar numai un medic vă poate pune un diagnostic precis.

Cauze

Durerea de ceafă și de spate poate fi provocată de o funcționare deficitară a coloanei vertebrale sau a mușchilor și ligamentelor care o susțin. Poate apărea după eforturi fizice, din cauza unei poziții vicioase sau pur și simplu din pricina unor zile lungi și obositoare de muncă. Uneori, este asociată cu stresul.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Remediile din plante pot ofei o ameliorare a simptomelor, dar ocupă un loc secundar în cadrul tratamentului, după fizioterapie, acupunctură, osteopatologie sau chiropractică.

UZ INTERN

FRASIN (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 2 capsule dimineața și 2 seara, cu un pahar mare cu apă.

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

CIMBRU Adăugați un pliculeț de plantă uscată la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 3 căni pe zi.

GHEARA-DIAVOLULUI (capsule) Luați 300-750 mg pe zi în 3 doze, înainte de mese.

PORUMB (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 5-15 ml de 3 ori pe zi.

ȘTIAȚI?

Durerea de spate

Gheara-diavolului este planta prescrisă cel mai frecvent pentru durerile de spate. Specialiștii în medicina plantelor consideră că are un puternic efect antiinflamator și analgezic asupra durerilor de spate non-sciatice și non-inflamatorii, așa cum a fost demonstrat în studiul condus la Leipzig, în Germania, pe 117 pacienți, cărora li s-au administrat 480 mg de extract uscat de frunze de 2 ori pe zi. Tratamentul nu a produs nici un efect toxic.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după sau între mese.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

UZ EXTERN

CIMBRU Infuzați un pliculeț de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați-o pe zona afectată timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.

IENUPĂR Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați de 2-3 ori pe zi. Sau adăugați 2 g de fructe zdrobite în 200 ml de apă clocotită și infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Adăugați 100-200 ml de infuzie în apa de baie și stați în cadă 15-20 de minute.

ROZMARIN Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați zonele dureroase de 2-3 ori pe zi.

NUCȘOARĂ Adăugați 3 picături de ulei esențial la 50 ml de ulei excipient. Aplicați de 1-3 ori pe zi sau în baie, o dată pe zi.

SCORȚIȘOARĂ Aplicați un unguent pe bază de scorțișoară pe zonele afectate de 3-4 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

ARDEI IUTE Aplicați un unguent cu ardei iute pe zonele afectate de 3-4 ori pe zi, conform indicațiilor de pe etichetă.

Alte măsuri

- Consultați un fizioterapeut, un osteopatolog, un chiropractician sau un specialist în acupunctură.
- Ca măsură preventivă, nu ridicați greutăți mari.
- Evitați activitățile care forțează spatele (judo, tenis etc.) și mențineți-vă o poziție corectă.
- Mergeți la sală și faceți gimnastică medicală pentru a vă întări mușchii spatelui și pentru a reduce severitatea și frecvența atacurilor – întărirea musculaturii abdominale poate reduce sarcina care apasă pe mușchii spatelui.
- Purtați pantofi comozi, chiar ortopedici.
- Încercați să vă controlați greutatea corporală.

Vezi și Nevralgia

Fibromialgia

Simptomele fibromialgiei, precum reducerea dureroasă a mobilității articulare și musculare, se întâlnesc și în cazul altor boli. Boala este cronică și variază ca intensitate, în funcție de fiecare individ. În formele cele mai severe, poate limita mult toate activitățile celor afectați. Fibromialgia afectează circa 2% din populație.

Simptome

- Dureri în toate zonele corpului, mai ales în părți sensibile ale spatelui, cefei, coapselor, sternului și membrelor
- Redoare musculară și articulară
- Insomnii
- Fatigabilitate constantă
- Simptomele se pot înrăutăți în condiții de stres
- Pacientul poate prezenta și sindromul colonului iritabil, dureri de cap, sindrom premenstrual, depresie și alte probleme

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă este neglijată, fibromialgia poate deveni cronică. De aceea este esențial să mergeți la medic dacă apar unul sau mai multe simptome.

Cauze

Originea precisă a sindromului este necunoscută, dar de multe ori apare după un șoc traumatic. Chiar dacă examenul clinic este normal, nu trebuie să ne limităm la concluzia că boala are origine psihosomatică.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Medicina alopată nu este foarte eficientă în aceste situații. Dat remediile din plante pot fi adaptate în scheme individuale.

UZ INTERN

Pentru îmbunătățirea somnului și pentru reducerea anxietății

SUNĂTOARE (extract lichid, 1:1 în alcool 25%) Luați 2-4 ml de 3 ori pe zi.

PASSIFLORA Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de plantă uscată, de 2 ori în timpul zilei și la culcare.

Pentru oboseală

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi.

OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 1-5 ml într-un pahar cu apă caldă de 2-3 ori pe zi.

GINSENG SIBERIAN (capsule cu 150 mg de pulbere) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă. Cura nu trebuie să dureze mai mult de o lună.

Pentru durere și inflamație

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Strecurați și beți 2-3 căni pe zi.

IENUPĂR (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Puneți 10-20 de picături într-un pahar cu apă îndulcită. Luați de 3 ori pe zi.

CĂLIN Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de scoarță uscată, de 3 ori pe zi.

GHEARA-DIAVOLULUI Tablete, capsule, echivalentul a 1-2 g de tubercul uscat, de 3 ori pe zi. Pentru cele mai bune rezultate, alegeți produsele standardizate pentru conținutul de harpagozidă.

UZ EXTERN

Pentru relaxarea mușchilor

CIMBRU Puneți un pliculeț la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Înmuiați o compresă în infuzie, apoi aplicați pe zona afectată timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.

SCORȚIȘOARĂ Aplicați un unguent pe bază de scorțișoară pe zona afectată de 3-4 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Pentru tratarea inflamației

NUCȘOARĂ Adăugați 3 picături de ulei esențial în 50 ml de ulei excipient. Aplicați de 1-3 ori pe zi, sau o dată pe zi în apa de baie.

Alte măsuri

- Faceți gimnastică medicală pentru întărirea mușchilor spatelui – este cea mai importantă componentă a tratamentului dumneavoastră.
- Puteți alege fizioterapia, chiropractica sau acupunctura.
- Adesea, suplimentele de calciu și de magneziu se dovedesc a fi foarte eficiente.
- Încercați să vă adaptați stilul de viață la starea de sănătate.
- Evitați fumatul și consumul excesiv de alcool.

Vezi și Febra glandulară, Afecțiuni psihosomatice

Fracturi osoase

Fractura osoasă este o ruptură a osului. În majoritatea cazurilor, cele două capete rupte se deplasează, dar există și cazuri în care se telescopează (se suprapun).

Fractura poate fi închisă (osul rupt nu iese la suprafața pielii) sau deschisă (osul sparge pielea). Ultima este mai periculoasă, pentru că rana se poate infecta.

Simptome

- Fracturile deschise necesită consult medical imediat, urmat de operație și de bandaj ghipsat.
- Fracturile închise nu sunt întotdeauna evidente. Dacă vi se pare că aveți o fractură, cereți o radiografie, pentru că până și o fractură mică se poate vindeca vicios și poate provoca probleme mai târziu.

Cauze

Cele mai multe fracturi sunt provocate de șocuri violente, însă bătrânii afectați de osteoporoză prezintă un risc mare, deoarece au oasele foarte fragile; acestea se pot rupe la cel mai mic impact. Și sportivii prezintă risc mare de lezare și pot suferi fracturi de stres – mai ales gambiere – în urma unui antrenament excesiv.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

LUCERNĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi, după mese.

COADA-CALULUI Infuzați 2-4 g de plantă uscată în 200 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute. Beți o cană pe zi. Alternativ, puteți lua 2 g de pulbere de 3 ori pe zi, cu apă.

Pentru tratarea inflamației și a durerii

SPILCUȚE (capsule cu 380 mg de frunze măcinate) Luați câte 3 capsule pe zi, la mese. Alternativ, luați o capsulă cu 100 mg de extract de frunze pe zi, la masă.

Alte măsuri

- Odihna este o cerință imperativă la început, ca și un suport pentru osul bolnav; medicul vă va da toate explicațiile necesare.
- Dacă este posibil, faceți fizioterapie pentru a stimula musculatura regiunii afectate.
- Creșteți aportul de calciu; consumați mai multe lactate, nuci și legume cu frunze verzi.

Luxații

Luxația este o leziune a ligamentelor care țin împreună capetele oaselor în articulație. În cazul unei luxații ușoare, acestea se întind; în cazurile severe, se răsucesc. Luxațiile produc umflarea dureroasă a articulației, care-și pierde mobilitatea.

Simptome

- Durere ascuțită în momentul traumatismului, urmată de durere intensă în următoarele 24 de ore
- Umflarea articulației
- Învinețire
- Mobilitate redusă a articulației

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Consultul medical imediat este important, pentru a stabili cât mai repede un tratament. Dacă durerea articulară durează mai mult de 18 ore, mergeți la medic. Pe baza radiografiei, acesta va stabili dacă este vorba de o luxație sau de o fractură.
- O luxație minoră poate fi vindecată doar prin repaus și prin tatament topic cu creme sau unguente. În cazurile severe, s-ar putea să fie nevoie de bandaj elastic sau de ghips.

ȘTIAȚI?

Luxațiile

Arnica este folosită de sute de ani pentru tratarea luxațiilor și vânătăilor, sub formă de unguent. Sfânta Hildegard von Bingen, care a trăit în secolul XII și a scris tratate despre plantele medicinale, s-a numărat printre primii susținători ai acestei plante. În zilele noastre, arnica este folosită uneori de chirurgii plasticieni pentru a reduce durerea și edemele post-operatorii.

Cauze

De obicei, luxațiile sunt provocate de forțarea bruscă a încheieturii, cum ar fi sucirea gleznei, sau de sprijinirea întregii greutăți a corpului pe o articulație. La persoanele vârstnice, echilibrul precar sau laxitatea ligamentară pot duce la acest tip de traumatism.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Administrată homeopatic, arnica este un remediu excelent pentru acest tip de traumatisme. Cereți sfatul specialistului pentru tratament.

UZ INTERN

GHEARA-DIAVOLULUI (capsule cu 186 mg de extract) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, între sau după mese.

SALCIE (capsule, 200 mg) Luați 2-4 capsule de 3 ori pe zi, cu apă.

UZ EXTERN

ARNICĂ Masați ușor zona afectată cu un gel pe bază de arnică, până când este complet absorbit în piele. Repetați de 2-3 ori pe zi.

IENUPĂR Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați zona afectată de 2-3 ori pe zi.
MENTĂ Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați zona afectată de 2-3 ori pe zi.
ROZMARIN Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați de 2-3 ori pe zi.
SULFINĂ Puneți 20 g de flori uscate în 100 ml de apă. Fierbeți timp de 15 minute. Lăsați să se răcească puțin, apoi înmuiați o compresă în el. Aplicați compresa fierbinte pe luxație de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Asigurați repausul articulației afectate, adoptând o poziție comodă când durerea este acută, dar încercați apoi să faceți puțină mișcare; acest lucru va crește viteza și calitatea vindecării.
- Dacă este vorba de gleznă, purtați pantofi speciali, cu șireturi.
- Aplicați comprese reci.
- Luați în considerare tratamentul cu laser sau fizioterapia.

Osteoartrita

Osteoartrita este caracterizată de inflamarea și schimbările structurale ale cartilajului care căptușește articulațiile – mai ales cele ale șoldului, genunchiului și articulațiile intervertebrale. Cu timpul – de obicei, la persoanele trecute de 60 de ani –, distrugerea progresivă a cartilajului duce la degradarea osului de sub cartilaj și a membranei ce conține lichidul sinovial care lubrifiază articulația. Drept urmare, articulațiile devin dureroase și umflate, iar funcționarea lor are mult de suferit.

Simptome

- Dureri în articulații în timpul solicitării acestora, care se calmează în repaus
- Edematierea și redoarea se accentuează în timp
- Articulația se poate deforma, iar gradele de libertate se limitează
- Când durerea reduce funcționabilitatea articulației, pot apărea atrofii ale musculaturii adiacente

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Trebuie să mergeți la medic pentru a putea diagnostica osteoartrita.
- Nu folosiți remedii din plante până când nu vi se confirmă diagnosticul, pentru că și alte boli, care necesită alt tratament, pot prezenta simptome asemănătoare.

Cauze

Degradarea naturală a organismului care apare cu vârsta poate duce la dezvoltarea osteoartritei. O fractură veche, o malformație congenitală a șoldului sau o leziune a cartilajului o pot declanșa la vârste mai tinere. Persoanele supraponderale au riscul cel mai mare de a face această boală, ca și sportivii sau cei a căror muncă implică mișcări repetitive sau folosirea unor utilaje care vibrează.

ȘTIAȚI?

Osteoartrita

Occidentul folosește cu atât succes gheara-diavolului (*Harpagophytum procumbens*) pentru tratarea osteoartritei, încât această plantă riscă să dispară din habitatul natural, deșertul Namib. Din fericire, ea are o rudă, *H. Zeyheri*, cu proprietăți similare.

Totuși, în ciuda asemănării lor, farmacopeea europeană autorizează doar folosirea rădăcinii secundare de *H. Procumbens*.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratarea inflamației și a durerii

FRASIN (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 2 capsule dimineața, 2 la prânz și 2 seara, cu un pahar mare cu apă.
COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.
GHEARA-DIAVOLULUI (capsule cu 186 mg de extract) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.
CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, înainte sau între mese.
GINSENG SIBERIAN (capsule cu 150 mg de pulbere) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă.
MESTEACĂN (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Puneți 15 picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, după mese.
URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.
SALCIE (capsule, 200 mg) Luați 2-4 capsule de 3 ori pe zi, cu apă.

Pentru sănătatea oaselor

LUCERNĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi, după mese.

UZ EXTERN

ARDEI IUTE Aplicați un unguent sau o cremă pe bază de ardei iute de 3-4 ori pe zi, conform indicațiilor de pe etichetă.
GHEARA-DIAVOLULUI Aplicați un unguent sau o cremă pe bază de gheara-diavolului de 2 ori pe zi, conform indicațiilor de pe etichetă.
GHIMBIR Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați zona afectată de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ Infuzați 20-100 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați. Adăugați infuzia în apa de baie și stați în cadă 15 minute.

Alte măsuri

- Faceți regulat exerciții fizice moderate care nu suprasolicită articulațiile, precum înotul. Nu va accentua simptomele și se vor remite progresiv durerea și redoarea.
- Îmbrăcați articulațiile dureroase cu un bandaj special, care se găsește în farmacii.

Vezi și Guta, Poliartrita reumatoidă

Osteoporoza

Masa osoasă a organismului atinge densitatea maximă în jurul vârstei de 30 de ani. După 45 de ani, aceasta începe să scadă, de 3 ori mai repede la femei decât la bărbați, mai ales după menopauză. Termenul „osteoporoză" se referă la decalcifierea biologică a osului normal, acompaniată de un risc crescut de fracturi, mai ales la șold, pumn și vertebre, ceea ce duce la durere artritică și la tasarea vertebrelor.

Simptome

- Dureri de spate și, mai rar, dureri în piept, șold, și pelvis
- Durerea de natură mecanică, deși poate apărea spontan, poate fi cauzată de efort sau traumatisme
- Scădere în înălțime (datorită tasării vertebrale)
- Risc crescut de fracturi prin cădere

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Deși osteoporoza este un fenomen normal al îmbătrânirii, poate fi prevenită sau i se poate încetini progresul, dacă este depistată la timp. Medicul vă poate da cele mai bune sfaturi de prevenire a pierderii de substanță osoasă.

ȘTIAȚI?

Luați suficient calciu?

În general, osteoporoza poate fi prevenită prin menținerea unui aport adecvat de calciu, dar statisticile arată că cele mai multe femei neglijează acest aspect.

Lactatele sunt o modalitate facilă de a realiza aportul adecvat de calciu zilnic – dacă mâncați doar un borcănel de iaurt degresat în fiecare zi și dacă puneți în cerealele pentru micul dejun doar 300 ml de lapte îmbogățit cu calciu, veți depăși necesarul de calciu zilnic. Printre sursele ne-lactate de calciu se numără humus-ul, tahini, somonul și sardinele conservate, smochinele uscate și migdalele.

- Nu începeți un tratament înainte de a-i cere sfatul medicului curant.

Cauze

Osteoporoza apare în urma îmbătrânirii fiziologice a masei osoase (ceea ce reduce volumul osos cu 40% în 20 de ani). Progresează rapid după menopauză, când scade nivelul estrogenilor, și poate fi precipitată de imobilizarea prelungită a unui membru.

Aportul dietar adecvat de calciu pe toată durata vieții este esențial pentru menținerea sănătății osului la bătrânețe, iar deficitul de calciu este factorul-cheie în dezvoltarea osteoporozei.

Alți factori care cresc riscul instalării osteoporozei sunt curele prelungite de corticosteroizi, boala Cushing, hipertiroidismul, perioadele de anorexie sau activitățile sportive excesive la femei (precum maratonul) și cancerul. Fumatul și consumul crescut de alcool măresc, de asemenea, riscul.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ANGELICĂ Luați 2-5 ml de extract de frunze (1:1 în alcool 25%) sau 0,5-2 ml de extract de rizom (1:1 în alcool 25%), de 3 ori pe zi.

SPILCUȚE (capsule cu 380 mg de frunze măcinate) Luați 3 capsule pe zi, la mese. Alternativ, luați o capsulă cu 100 mg de extract de frunze pe zi, la masă.

COADA-CALULUI Puneți 2-4 g de plantă uscată în 200 ml de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute. Beți o cană pe zi. Alternativ, luați 2 g de pulbere de 3 ori pe zi, cu apă.

Pentru tratarea inflamației și a durerii

GHEARA-DIAVOLULUI Tablete, capsule, echivalentul a 1-2 g de tubercul uscat de 3 ori pe zi. Este bine să alegeți un produs standardizat pentru conținutul de harpagozidă.

CREȚUȘCĂ Extract lichid, echivalentul a 2-5 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

SALCIE Tablete, capsule, până la echivalentul a 9 g de plantă uscată pe zi, în mai multe doze.

Pentru sănătatea oaselor

LUCERNĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Beți de 3 ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Cel mai bun tratament pentru osteoporoză este prevenirea. Asigurați-vă că toți membrii familiei consumă alimente bogate în calciu. Cei aflați în grupa de risc ar trebui să ia suplimente cu calciu, cele mai indicate fiind cele care conțin și cofactori importanți, ca vitamina D și mineralele magneziu și siliciu.

- Evitați sedentarismul: plimbați-vă regulat, mergeți la gimnastică, înotați. Exercițiile fizice pentru păstrarea greutății ideale sunt importante pentru prevenirea osteoporozei.
- Reduceți consumul de alcool și cofeină și renunțați la fumat.
- Dacă vă aflați în grupa de risc, solicitați-i medicului de familie o osteodensitometrie.
- Amenoreea (absența menstrelor) este asociată cu reducerea nivelului estrogenilor și cu riscul crescut de a face osteoporoză. Dacă vă aflați în această situație, mergeți la medicul de familie sau la ginecolog pentru a rezolva această problemă.

Vezi și **Îmbătrânirea, Menopauza**

Poliartrita reumatoidă

Poliartrita reumatoidă este una dintre cele mai severe forme de artrită. Este o boală autoimună care afectează membranele sinoviale ale articulațiilor. De obicei, inflamația afectează la început articulațiile mici ale mâinii, piciorului sau articulația genunchiului, răspândindu-se apoi spre alte articulații; boala poate atinge chiar și alte organe.

Femeile sunt de 3 ori mai predispuse la această boală decât bărbații, simptomele apărând de obicei între vârsta de 25 de ani și premenopauză.

Simptome

- Oboseala și simptomele pseudo-gripale pot fi primele semne ale acestei boli
- Apoi apar simptomele articulare, cu durere intermitentă sau constantă
- Durerea poate fi suficient de severă pentru a tulbura somnul și a afecta drastic calitatea vieții
- Articulațiile sunt prinse simetric, în general (de exemplu, ambii pumni)
- Articulațiile afectate prezintă edeme și mobilitate redusă, mai severe dimineața
- Articulațiile se deformează pe măsură ce boala avansează, putând fi umflate, roșii și edematiate. Capetele articulare pot fuziona (anchiloză), restricționând mult mișcarea
- Anemia, oboseala, scăderea în greutate, febra și duererile musculare pot fi și ele simptome ale acestei boli. Printre organele afectate se numără ochii, plămânii, inima, vasele sangvine, pielea și țesutul limfatic

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Poliartrita reumatoidă trebuie diagnosticată de un medic, care vă poate da un tratament adecvat.
- Dacă doriți un tratament complementar cu plante, vorbiți cu medicul sau cu specialistul în medicina plantelor; aceștia vă recomandă plante care să nu interacționeze cu tratamentul medicamentos.

Cauze

Ca și alte afecțiuni autoimune, poliartrita reumatoidă este provocată de anticorpii organismului care atacă structurile proprii (în acest caz, sinovialele), considerând că sunt corpuri străine și ducând la apariția de leziuni ale tendoanelor și ale altor părți ale țesutului conjunctiv. Nu se știe de ce apare boala, dar poate fi declanșată de infecții bacteriene sau virale la persoanele susceptibile. Există adesea un istoric familial de boli autoimune.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Tratamentul poliartritei reumatoide combină medicația prescrisă (adesea, pe bază de corticosteroizi) cu repausul (pentru a proteja articulațiile) și cu fizioterapia (pentru a preveni redoarea). Plantele medicinale pot completa acest tratament.

UZ INTERN

GHEARA-DIAVOLULUI (capsule cu 186 mg de extract) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după sau între mese.

TURMERIC (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

SALCIE (capsule, 200 mg) Luați 2-4 capsule de 3 ori pe zi, cu apă.

UZ EXTERN

ARDEI IUTE Aplicați un unguent sau o cremă pe bază de ardei iute de 3-4 ori pe zi sau conform indicațiilor de pe etichetă.

GHIMBIR Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați zona afectată de 2-3 ori pe zi.

IENUPĂR Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ adăugați 20-100 g de flori la 1 l de apă clocotită, lăsați să infuzeze timp de 15 minute și strecurați. Adăugați infuzia în apa de baie și stați în cadă 15 minute.

Alte măsuri

- Evitați oboseala.
- Urmați un tratament cu acupunctură.
- Luați suplimente cu vitaminele B și cu oligoelemente (cupru, mangan, sulf), care sunt benefice țesutului osos.
- Consumați pește gras, care este bogat în acizi grași și are efect benefic asupra inflamațiilor reumatice.
- Încercați să vă mențineți o greutate sănătoasă (*vezi* Obezitatea).
- Exercițiile fizice sunt benefice când articulațiile nu sunt acut inflamate, pentru că întăresc mușchii din jurul lor: înotul este ideal, pentru că greutatea care apasă asupra articluațiilor este mai mică în apă.

Tendinita

Tendoanele sunt țesuturi conjunctive care transmit efortul mecanic de la mușchi la oase. Tendinita este o inflamație a învelișului tendonului. Poate fi traumatică sau reumatică și poate dura de la o săptămână la 6 luni.

Simptome

- Dureri articulare intense, de obicei în mâini și picioare
- Limitarea mișcărilor
- Extensia durerii la întregul membru
- Somn întrerupt noaptea din cauza durerii

APELAȚI LA MEDIC

- Doar medicul poate diagnostica tendinita, care poate fi ușor confundată cu alte boli având simptome similare.

Cauze

Inflamația tendoanelor poate apărea după hiperextensie sau după întindere. Poate fi corelată cu oboseala musculară provocată de mișcările repetitive, de mișcările bruște și de antrenamentele intensive. Uneori, cauza nu poate fi determinată.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratarea inflamației și a durerii

ARDEI IUTE (tinctură, 1:20 în alcool 60%) Luați 0,3-1 ml de 3 ori pe zi.

SPILCUȚE (capsule cu 380 mg de frunze măcinate) Luați 3 capsule pe zi, la mese. Sau o caspulă de 100 mg de extract de frunze pe zi, la masă.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după sau între mese.

TURMERIC (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă și luați de 3 ori pe zi, după mese.

UZ EXTERN

NUCȘOARĂ Adăugați 3 picături de ulei esențial în 50 ml de ulei excipient. Aplicați de 1-3 ori pe zi, sau o singură dată, în apa de baie.

SULFINĂ Puneți 20 g de flori uscate la 100 ml de apă. Lăsați să fiarbă timp de 15 minute. Lăsați să se răcească puțin, apoi înmuiați o compresă în infuzie. Aplicați compresa fierbinte pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- La primele semne de tendinită, încetați să folosiți membrul afectat.
- Puneți gheață pe articulația afectată.
- Folosiți un bandaj elastic puternic pe articulația bolnavă.
- Alte tratamente eficiente sunt laserul și fizioterapia.
- După vindecare, încercați să întăriți musculatura afectată, la fizioterapie sau la sala de gimnastică.

Infecții ale ochilor

Printre bolile infecțioase care afectează ochii se numără conjunctivita, inflamația sacului lacrimal (dacryocistita), inflamația uveei, stratul mediu care acoperă globul ocular (uveita), infecția pleoapelor (blefarita) și ulcioarele. Infecția retinei (retinita) poate apărea și ea la persoanele imunodeprimate.

Simptome

- Ochi injectați
- Prurit sau durere
- Vedere încețoșată
- Hipersensibilitate la lumină (fotofobie)
- Inflamarea sau infectarea marginilor pleoapelor, adesea cu descuamare
- Umflăturile dureroase și roșii sub ochi pot fi semnul unei dacryocistite.

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă oricare dintre aceste probleme nu răspunde la tratamentul antiinflamator sau dacă pruritul și durerea nu cedează după 24 de ore, mergeți la medic neîntârziat. Dacă vă pierdeți vederea, mergeți imediat la departamentul de urgențe al unui spital.

Cauze

Deși cauzele inflamațiilor oculare se pot găsi în mediu (vânt, frig, praf), ele pot fi provocate de infecții bacteriene sau virale. O inflamație oculară poate fi cauzată de o dermatită seboreică (*vezi* Probleme ale scalpului) care afectează de obicei scalpul și sprâncenele.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

AFIN (tablete, 60 mg) Luați 1-3 tablete pe zi, cu apă.

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați câte 15 picături în apă, de 3 ori pe zi.

ȘTIAȚI?

Infecțiile oculare

Indienii americani foloseau multe plante medicinale. Se știe că tratau infecțiile oculare cu o infuzie de hydrastis și salcie. Unele dintre remediile lor din plante au fost adoptate și de pionierii europeni.

UZ EXTERN

DRĂCILĂ (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Adăugați 20 de picături într-un pahar cu apă. Înmuiați un pansament în soluție și stoarceți excesul. Aplicați pe ochiul afectat (ținut închis) timp de 15 minute, de 2-3 ori pe zi.

SILUR Infuzați o linguriță plină de inflorescențe uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Înmuiați două comprese curate în soluție și aplicați-le pe fiecare ochi (închis) timp de 10 minute.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Lăsați să se răcească, apoi înmuiați o compresă în infuzie, stoarceți excesul de lichid și aplicați pe ochii închiși timp de 15 minute.

GĂLBENELE Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 15 minute. Lăsați să se răcească, apoi înmuiați o compresă în infuzie, stoarceți excesul de lichid și aplicați pe ochii închiși timp de 15 minute, de 3-4 ori pe zi.

SULFINĂ Fierbeți 20 g de flori uscate în 100 ml de apă, timp de 15 minute. Lăsați să se răcească, apoi înmuiați o compresă în decoct. Aplicați pe ochii închiși de 2-3 ori pe zi.

HAMAMELIS Infuzați 10 g de scoarță uscată într-un litru de apă clocotită timp de 5-10 minute. Lăsați să se răcească, apoi înmuiați o compresă în lichid, stoarceți excesul și aplicați pe ochii închiși, de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Purtați ochelari de soare pentru a vă proteja ochii de lumină.
- Dacă aveți o afecțiune a nasului, urechii sau gâtului, tratați-o rapid.
- Blefarita (infecția marginilor pleoapelor) poate fi calmată prin spălări zilnice cu comprese sterile înmuiate în soluție de bicarbonat de sodiu sau cu șampon pentru bebeluși întins de mai multe ori pe gene.

Probleme ale ochilor

Problemele ochilor, care afectează părți precum retina sau macula, pot produce o sumă de tulburări de vedere.

Simptome

- Scăderea acuității vizuale
- Cecitate nocturnă (incapacitatea de a vedea pe întuneric)
- Pete negre în câmpul vizual (scotoame)
- Hiperlacrimație sau durere după un efort vizual prelungit

APELAȚI LA MEDIC

- Tulburările de vedere trebuie luate întotdeauna în serios. Înainte de a merge la un specialist în medicina plantelor, este necesar să vă vadă medicul de familie sau oftalmologul.

Cauze

Problemele ochilor pot avea drept cauză unele boli care afectează arterele și venele globului ocular, deteriorarea nervului oftalmic sau hipertensiunea, sau diabetul. Ele apar și în cadrul procesului de îmbătrânire, care afectează retina și alte țesuturi oculare.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare

UZ INTERN

În tratarea problemelor oculare

AFIN (tablete, 60 mg) Luați 1-3 tablete pe zi cu apă.

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

UZ EXTERN

În prevenirea oboselii, a iritației și a sensibilității ochilor

SILUR Infuzați o linguriță cu vârf de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute. Înmuiați două comprese sterile în infuzie și aplicați pe ochii închiși timp de 10 minute.

ROMANIȚĂ Faceți o infuzie din 2 pliculețe de ceai și lăsați-le să se răcească. Stoarceți lichidul în exces și aplicați pliculețele pe ochii închiși timp de 10 minute, de 2-3 ori pe zi.

SULFINĂ Fierbeți 20 g de flori uscate în 100 ml de apă timp de 15 minute. Înmuiați o compresă în decoct, stoarceți excesul de lichid și aplicați-o pe ochii închiși timp de 10 minute, de 2-3 ori pe zi.

HAMAMELIS Infuzați 10 g de scoarță uscată într-un litru de apă, timp de 5-10 minute. Înmuiați o compresă în lichid, stoarceți și aplicați-o pe ochii închiși, de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Mergeți la oftalmolog pentru diagnostic și pentru corectarea eventualelor probleme de vedere.
- Renunțați la fumat.
- Mâncați fructe proaspete (fructe de pădure, roșii, suc de cătină) pentru proprietățile lor antioxidante și pentru efectele benefice asupra sistemului circulator.

Căderea părului

Părul cade și apoi se regenerează în cicluri care durează câteva luni. Totuși, descoperirea unei cantități excesive de păr pe pernă sau căderea lui în smocuri la periaj sunt motive de îngrijorare. Apariția mai multor zone lipsite de păr pe cap poartă numele de alopecie.

Simptome

- Căderea excesivă a părului, cu sau fără rădăcini
- Subțierea firului de păr

APELAȚI LA MEDIC

- Deși chelia la bărbați este de obicei ereditară, mergeți la medic dacă pierderea părului – mai ales la femei – este bruscă și excesivă, pentru că poate fi simptomul unei afecțiuni mai grave.

Cauze

Pierderea excesivă a părului se poate produce în urma unei deficiențe de minerale și proteine. Este asociată uneori cu anemia, oboseala sau cu tulburările glandelor endocrine. Poate fi provocată și de alcoolism sau de anumite medicamente (în special de cele anticanceroase).

Zonele fără păr ale scalpului, bine delimitate și înconjurate de păr normal, pot fi asociate cu anumite boli autoimune (cum sunt unele afecțiuni tiroidiene), dar de obicei se remit fără tratament. Există și cauze psihice de pierdere a părului, de exemplu, tricotilomania (smulgerea compulsivă a firelor de păr).

ȘTIAȚI?

Părul

Indienii Soiux din America de Nord prepară o loțiune din frunze de urzică pentru a ajuta părul să crească la loc. Când specialiștii au analizat această loțiune, au descoperit că substanțele iritante conținute de urzici în zonele cu țepișori stimulează circulația sângelui în scalp. Creșterea fluxului sangvin local încurajează producerea de noi fire de păr.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ULEI DE LUMINIȚĂ Capsule, 1 000 mg, de 3 ori pe zi, la mese.

COADA-CALULUI Fierbeți 1-4 g de plantă uscată în 2 căni de apă timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

GINKGO Tablete, până la 2 g, standardizate pentru conținutul de glicozide flavonice, ginkgolide și bilobalidă. Luați de maximum 3 ori pe zi. (*vezi* Precauții, p. 97)

UZ EXTERN

Ca tratament pe termen lung

MENTĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Masați scalpul o dată pe săptămână. Șamponați părul după ce ați lăsat soluția să acționeze 10-15 minute.

ROZMARIN Infuzați 50 g de plantă uscată într-un litru de apă clocotită timp de 30 de minute. Strecurați, răciți, apoi masați scalpul. Șamponați după ce ați lăsat infuzia să acționeze timp de 10 minute. Se repetă săptămânal.

FIEREA-PĂMÂNTULUI Fierbeți 30-50 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 2-3 minute. Strecurați, răciți și masați scalpul de 1-2 ori pe zi.

URZICĂ Fierbeți 20 g de plantă uscată în 750 ml de apă până cantitatea se reduce la aproximativ 500 ml. Strecurați, răciți și masați scalpul de 2 ori pe săptămână, clătind de fiecare dată după 15 minute. Dacă utilizați plantă proaspătă, fierbeți o cantitate dublă în același volum de apă.

Pentru hrănirea scalpului

PORUMB (ulei de) Masați scalpul și lăsați să acționeze timp de 15 minute, apoi șamponați. Repetați în fiecare săptămână.

IN (ulei de semințe) Urmați instrucțiunile de mai sus.

Ca tonic hormonal masculin

PALMIER PITIC Capsule, standardizate pentru conținutul de acizi grași liberi. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

Alte măsuri

- Asigurați-vă o alimentație echilibrată.
- Mergeți la medic pentru a controla dacă aveți anemie – este posibil să aveți nevoie de un supliment de fier.
- Și alte minerale sunt binevenite, de exemplu zincul și siliciul.
- Dacă trăiți într-o zonă cu climă mai rece, unde soarele se arată mai puțin, este bine să luați suplimente de vitamina D (uleiul de ficat de cod este o sursă bună, furnizând în același timp și vitamina A).
- Nu vă alarmați în cazul pierderii generalizate a părului – după urmarea unui tratament adecvat, părul va înceta să cadă și va crește la loc, mai viguros, după câteva luni.

Probleme ale scalpului

Cele două mari probleme care afectează scalpul sunt mătreața (descuamarea excesivă a pielii scalpului) și dermatita seboreică a scalpului (producția excesivă de sebum).

Simptome

- Mătreața
- Scuamele pot fi mici, albe și lucioase, sau mari, grăsoase și gălbui (mătreață grasă)
- Scalpul poate fi pruriginos sau nu, dar tinde să producă mai mult sebum
- Scuame mari, groase, care au o culoare gălbuie și sunt umede

Dermatita seboreică
- Părul este mai subțire și se îngrașă rapid
- Prurit care provoacă leziuni
- Miros neplăcut al scalpului
- Roșeață la marginea scalpului, care se poate inflama
- Uneori, dermatita se răspândește către sprâncene și pleoape

APELAȚI LA MEDIC
- Deși mătreața nu este o afecțiune severă, mergeți la medic dacă devine excesivă.
- Printre alte condiții care seamănă cu mătreața se numără: eczema, psoriazisul, unele infecții fungice, pediculoza scalpului și ihtioza (o afecțiune predominant genetică, asociată cu descuamarea excesivă a scalpului).

Cauze

Mătreața este rezultatul unei accelerări a morții celulelor scalpului. Poate fi provocată de fungi, anxietate sau de produsele pentru păr care conțin prea mult detergent (sau care sunt folosite prea frecvent).

Dermatita seboreică are la bază o producție excesivă de sebum și este însoțită de obicei de o infecție fungică răspândită. Afecțiunea poate apărea și dispărea de la sine, dar de obicei este agravată în perioadele de stres puternic.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratarea dermatitei seboreice

ULEI DE LUMINIȚĂ Capsule, 1000 mg, de 3 ori pe zi, la mese.

IN (semințe) Capsule, se administrează conform instrucțiunilor de pe etichetă.

ROZMARIN 2-4 g de plantă uscată se infuzează într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute. Se strecoară și se beau 3 căni pe zi, însă nu și la culcare.

SALVIE Infuzați 20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

UZ EXTERN

Pentru prevenirea apariției mătreții

URZICĂ Se fierb 20 g de plantă uscată în 750 ml de apă, până ce cantitatea se reduce la aproximativ 500 ml. Se strecoară, se lasă la răcit, apoi se masează scalpul cu soluția de 2 ori pe săptămână, clătind după 15 minute de aplicare. Dacă folosiți plantă proaspătă, este nevoie de o cantitate dublă.

ROZMARIN Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați scalpul. Lăsați să acționeze timp de 15 minute, apoi șamponați. Se masează scalpul de 1-2 ori pe săptămână.

BRUSTURE Infuzați 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Când se răcește suficient, masați scalpul și clătiți după 15 minute. Repetați tratamentul de 2 ori pe săptămână.

Pentru tratarea dermatitei seboreice

SALVIE Infuzați 20 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Răciți, apoi masați scalpul cu această soluție. Clătiți după 15 minute și repetați operația de 2 ori pe săptămână.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI Adăugați 20-30 g de flori proaspete la 500 ml de apă clocotită și infuzați timp de 15 minute, înainte de a strecura. Masați lichidul răcit pe scalp și clătiți după 15 minute. Repetați de 2 ori pe săptămână.

NALBĂ MARE Infuzați 20 g de rădăcini uscate în 500 ml de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Masați bine scalpul cu lichidul răcit și clătiți după 15 minute. Repetați de 2 ori pe săptămână.

ROZMARIN Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și masați scalpul. Lăsați să acționeze timp de 15 minute, apoi șamponați. Repetați tratamentul de 2 ori pe săptămână.

URZICĂ Fierbeți 20 g de plantă uscată în 750 ml de apă până când cantitatea de lichid scade la aproximativ 500 ml. Strecurați, răciți și masați scalpul de 2 ori pe săptămână, clătind după 15 minute de la aplicare. Dacă folosiți plantă proaspătă, va fi necesară în cantitate dublă.

HAMAMELIS Aplicați apă de hamamelis pe scalp și clătiți după 15 minute. Repetați tratamentul de 2 ori pe săptămână.

ROMANIȚĂ Infuzați 20 g de flori uscate în 500 ml de apă clocotită până ce lichidul se răcește. Masați scalpul și clătiți după 15 minute. Repetați de 2 ori pe săptămână.

Alte măsuri
- Folosiți un șampon blând sau un șampon potrivit situației scalpului dumneavoastră.
- Încercați să nu folosiți șamponul, deoarece, după o fază inițială de îngrășare, scalpul își va reveni la normal, având după aceasta nevoie doar de o spălare regulată cu apă caldă.
- Încercați să nu zgâriați scalpul prin scărpinare, pentru a nu agrava inflamația deja instalată.
- Luați suplimente de vitamine și multiminerale.

Probleme ale unghiilor

Cele mai importante afecțiuni ale unghiilor sunt infecțiile fungice, unghiile încarnate și defectele de structură, cum este fragilitatea. Paronichia este o infecție a pielii care afectează zonele din jurul unghiilor.

Simptome
- Infecțiile fungice sunt asociate cu o culoare gălbuie a unghiei, care poate deveni subțire și sfărâmicioasă și se poate jupui în straturi. Pielea din jurul ei poate fi umflată și pruriginoasă, iar

unghiile și țesutul periunghial sunt de obicei sensibile sau dureroase la atingere
- Unghiile încarnate pot fi extrem de dureroase, mai ales dacă se infectează
- În cazul paronichiei, cuticulele se umflă, se înroșesc și devin dureroase. Uneori pot colecta puroi
- Șanțuri longitudinale (paralele cu degetele)
- Unghii uscate, fragile, care plesnesc repede
- Unghii subțiri care se despică sau se jupoaie în straturi fine

APELAȚI LA MEDIC
- Majoritatea problemelor unghiilor sunt relativ inofensive, dar unghiile sfărâmicioase și infecțiile pot fi uneori semnele unei boli mai severe. Solicitați-i medicului să vă examineze unghiile pentru a putea diagnostica o eventuală boală care să solicite tratament medical.

Cauze

Unghiile sfărâmicioase pot avea la origine un deficit nutrițional (de exemplu, carență de zinc, fier, vitamina A, siliciu, biotină), o afecțiune a tractului digestiv sau a glandelor endocrine, ori leziuni localizate ale unghiilor. Infecțiile fungice tind să apară când sistemul imun al unei persoane este slăbit din cauza stresului sau a unei boli. Psoriazisul poate prezenta semne asemănătoare unei infecții fungice a unghiilor.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratarea infecțiilor fungice

ECHINACEA Extract lichid, echivalentul a 1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor
- Drăcilă, hydrastis, lapacho

ȘTIAȚI?

Unghii cu modificări de culoare

Unghiile galbene sau verzi pot semnala infecții bacteriene sau virale, însă culoarea galbenă se poate datora și fumatului.

Lezarea unghiei poate duce la apariția de urme albăstrui sau negre, sau de pete denivelate, deși acestea din urmă pot fi semnul unei boli cardiovasculare severe, în care se observă unghii albastru-cenușii.

În anemie, unghiile sunt de obicei palide sau albe.

Tulburările nutriționale pot fi indicate de petele albe (de obicei deficit de zinc).

Pentru unghiile fragile, casante

ULEI DE LUMINIȚĂ Capsule, 1 000 mg, de 3 ori pe zi, la mese.

COADA-CALULUI Fierbeți 1-4 g de plantă uscată în 2 căni de apă timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

PORUMB (capsule, 150 mg de extract uscat) Luați 2-4 capsule pe zi.

UZ EXTERN

Pentru infecțiile fungice

CIMBRU infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați. Lăsați să se răcească și înmuiați unghiile bolnave în lichid timp de 15 minute, de 2 ori pe zi.

NUC Infuzați 10 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 15 minute. Strecurați și lăsați să se răcească ușor. Înmuiați unghiile bolnave în lichid timp de 15 minute, de 2 ori pe zi.

ARBORE DE CEAI Aplicați o cremă sau un gel pe bază de arbore de ceai pe unghiile afectate, conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Alte măsuri
- Pentru a vă întări unghiile, luați suplimente cu multivitamine și minerale.
- Tăiați unghiile scurt. Dezinfectați foarfecele sau unghierele după tăierea unghiilor infectate, pentru a evita propagarea infecției.
- Evitați contactul prelungit al unghiilor cu apa și, dacă este necesar, purtați mănuși din latex.
- Evitați expunerea la chimicale corozive, inclusiv la acetonă.
- Nu purtați unghii false.
- Nu purtați pantofi care să vă lezeze unghiile.

Vezi și Infecții fungice

PIELE

Abcesele

Un abces reprezintă o colecție infecțioasă localizată care afectează pielea sau țesuturile de dedesubt. Abcesele sunt cel mai frecvent produse de o infecție bacteriană.

Simptome

- Durere ascuțită în zona afectată, umflarea și înroșirea puternică a acesteia
- Senzație de tensiune dureroasă sub piele
- Stare de rău, febră

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Tratamentul cu plante poate doar grăbi abcesul să atingă stadiul final. Deoarece un abces cronic poate indica o boală instalată profund, trebuie întotdeauna să mergeți la medic.

Cauze

Un abces este produs de o infecție care a pătruns în piele. Aceasta poate fi rezultatul unei tăieturi, al unei mușcături sau al unei injecții nesterile. Un abces se poate forma după zgârierea pielii sau după o epilare efectuată în condiții neigienice.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru infecție

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 2-5 ml de trei ori pe zi.

USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

GINSENG SIBERIAN (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Luați 10-20 picături în puțină apă rece, de trei ori pe zi, după mese. Nu luați neîntrerupt mai mult de o lună.

La sfatul unui specialist în medicina plantelor

- Drăcilă

UZ EXTERN

Pentru tratamentul inflamației

LUMÂNĂRICĂ Introduceți 3 linguriță de plantă uscată în 300 ml de apă rece, timp de 30 de minute. Încălziți apa ușor până fierbe. Strecurați. Înmuiați o compresă în acest lichid și aplicați de două ori pe zi.

ALOE VERA Aplicați gelul de 2-3 ori pe zi.

SCHINDUF Adăugați 2 g pulbere în apă clocotită și infuzați 10 minute înainte să strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați 15 minute.

ROMANIȚĂ Infuzați 1 pliculeț timp de 10 minute, stoarceți excesul și aplicați pe abces timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ Aplicați pe abces 1 picătură de ulei esențial pur, o dată pe zi.

URZICĂ Fierbeți 20 g de plantă uscată în 750 ml de apă până scade cu o treime, la aproximativ 500 ml. Aplicați cataplasme timp de 10 minute.

Pentru grăbirea abcesului

ULM AMERICAN Amestecați 1 linguriță de pulbere de ulm american cu 2-3 linguri de apă până formează o pastă. Aplicați pe zona afectată o dată pe zi.

Alte măsuri

- Păstrați regulile de igienă cu strictețe și spălați-vă mâinile și unghiile foarte bine înainte de a trata abcesul sau de a vă atinge pielea.

Acneea

Cea mai simplă formă de acnee afectează aproximativ 90% dintre adolescenți, având aspectul unor coșuri albe sau roșii și puncte negre care pot lăsa cicatrici temporare pe față, piept și spate. Formele mai grave lasă pe față aspectul de cicatrici post-variolice (vărsat de vânt). O formă mai rară este acneea fulminantă, în care există febră asociată cu dureri ale articulațiilor și mușchilor

Simptome

- Aspect gras al feței, pieptului și spatelui
- Apariția de puncte negre
- Prezența punctelor albe: deschiderea foliculului este înfundată cu dop de grăsime și acoperită cu piele de culoare normală, ducând la inflamare și infecție
- Acneea se poate agrava premenstrual

APELAȚI LA MEDIC

- Se recomandă o vizită la medic, cu excepția cazului în care acneea este foarte ușoară.

Cauze

În cursul adolescenței, glandele care secretă grăsime produc cantități crescute de sebum, secreția uleioasă care protejează și lubrifiază pielea. Acneea apare când sebumul blochează ductele sebacee, formând un dop. Apoi, bacteriile de la suprafață sau de sub piele încep să se înmulțească.

Erupția de acnee este activată de căldură, după expunerea la soare (care pare să amelioreze starea pielii, dar în realitate are efect negativ) sau la femei, înainte de menstruație. Poate fi de asemenea declanșată de anumite medicamente cum sunt corticosteroizii, tratamentele hormonale, pilulele contraceptive, medicamentele antiepileptice și antidepresivele.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1 capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.
ULEI DE LUMINIȚĂ (capsule, 500 mg) Luați 2 capsule cu un pahar de apă, de 3 ori pe zi, în timpul meselor.
BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) Luați o capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Dozajul poate fi crescut la 5 capsule pe zi. Nu le administrați tratamentul copiilor sub 15 ani.
TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (tinctură, 1:4 în 25% alcool) Luați 20 picături cu apă de 3 ori pe zi, după mese.
LIPICIOASĂ (extract lichid) Luați echivalentul a 2-4 g plantă uscată, de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN

ALOE VERA Aplicați o cremă sau un gel pe bază de aloe vera de 2 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
BUSUIOC Diluați 3 picături de ulei esențial cu 10 ml de ulei excipient. Aplicați pe zona afectată. Repetați de 2-3 ori pe săptămână, seara devreme.
CÂNEPA-CODRULUI Puneți 2-4 linguriță la 1 litru de apă clocotită, apoi răciți. Folosiți-o ca să vă spălați fața de 2-3 ori pe săptămână.
LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml ulei excipient. Aplicați pe zona afectată de 3 ori pe săptămână, seara devreme.
GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 2 ori pe zi. Alternativ, aplicați o cremă sau un unguent pe bază de gălbenele de 2 ori pe zi.
URZICĂ Fierbeți 20 g plantă uscată în 750 ml apă până scade cu o treime, la circa 500 ml. Folosiți-o ca să vă spălați fața o dată pe zi, de 3 ori pe săptămână.

ȘTIAȚI?

Acneea

Brusturele este o plantă medicinală care a fost neglijată. Cu toate acestea, frunzele ei și mai ales rădăcinile posedă cunoscute proprietăți antifungice și antibacteriene. Studiile recente au arătat că au în componență substanțe care rămân active și după expunerea la razele ultraviolete.

Alte măsuri

- Curățați-vă fața seara și dimineața cu produse delicate, neagresive. Încercați să evitați săpunul, folosiți apă plată caldă.
- Nu stoarceți niciodată coșurile.
- Evitați cosmeticele foarte grase.
- Evitați astringentele locale, întrucât stimulează pielea să producă și mai multă grăsime.
- Suplimentele cu zinc și vitamina A pot ajuta la echilibrarea producției de sebum și reducerea cicatricilor.

Acneea rozacee

Acneea rozacee afectează persoanele în vârstă și se caracterizează prin roșeața persistentă a pielii și dilatarea vaselor de sânge, precum și prin apariția coșurilor. Cele mai susceptibile sunt femeile corpolente, cu bufeuri la menopauză. Pot fi afectați și bărbații de vârstă mijlocie, al căror nas crește, iar pe suprafața lui apar negi.

Simptome

- Roșeață pe toată fața
- Creșterea nasului
- Apariția unei rețele fine de mici linii roșii sau violacee pe obraji, nas și bărbie
- Coșuri și pustule

APELAȚI LA MEDIC

- Este important să apelați la un medic cât mai curând posibil, pentru a evita efectul de desfigurare.

Cauze

Cauza acneei rozacee rămâne neclară, deși există unele dovezi că ar fi produsă de o infecție a pielii, numită *Demodex folliculorum*, și de reacția imună la aceasta. Ar putea de asemenea fi provocată de razele UV solare sau artificiale.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru relaxare

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%). Luați 20 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.
TEI Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute, apoi strecurați. Beți o cană seara.
PASSIFLORA (tinctură, 1:6 în alcool 25%) Luați 25 picături cu puțină apă rece, de 3 ori pe zi, după mese.

Contra infecției

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) luați 15 picături cu apă, de 3 ori pe zi.
USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.
BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) Luați 1 capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Doza poate fi crescută la 5 capsule pe zi.

Pentru vasele dilatate de pe față

BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) Luați 1 capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Doza poate fi crescută la 5 capsule pe zi.
TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (tinctură, 1:4 în 25% alcool) Luați 20 picături cu apă de 3 ori pe zi, după mese

Pentru îmbunătățirea circulației sângelui

COACĂZ-NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.

Pentru detoxifierea ficatului

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați o capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

ANGHINARE (capsule cu extract 300 mg) Luați o capsulă pe zi.

UZ EXTERN

ALOE VERA Aplicați o cremă sau un gel pe bază de aloe vera de 2 ori pe zi conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml ulei excipient. Aplicați de 3 ori pe săptămână, seara devreme.

CÂNEPA-CODRULUI Puneți 3 g de plantă uscată în 100 ml de apă clocotită și infuzați 10 minute înainte de a strecura. Folosiți pentru a vă spăla fața de 3 ori pe săptămână.

GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

MUȘEȚEL Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml ulei excipient și aplicați pe zona afectată. Aplicați de 3 ori pe săptămână, seara devreme.

HAMAMELIS Masați cu un unguent pe bază de hamamelis de 1-2 ori pe zi.

Alte măsuri

- Adoptați un regim cu conținut redus de grăsimi animale, ciocolată și zahăr rafinat.
- Evitați stimulentele (cafea sau ceai) și mâncarea condimentată.
- Reduceți consumul de alcool.
- Faceți o cură cu vitaminele A, B, C și E.
- Evitați săpunurile parfumate sau cremoase. Folosiți produse dermatologice de curățire fără săpun pentru a vă spăla pe față și produse de îngrijirea pielii adecvate tipului de ten.
- Evitați expunerea la soare puternic și vânt intens.

Arsuri solare

În funcție de gravitate, arsurile solare pot produce de la inflamația acută a pielii la flictene grave.

Simptome

- Înroșirea pielii, cu o senzație de arsură acută
- Flictene, urmate de descuamarea pielii
- În cazurile grave febră, greață, dureri de cap

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă aveți mai multe sau toate simptomele de mai sus, trebuie să apelați la medic: toate arsurile solare grave necesită atenție medicală imediată.

Cauze

Principala cauză a arsurilor solare este expunerea fără protecție a pielii deschise la culoare sau delicate la soare și la reflexia razelor soarelui pe zăpadă sau pe mare.

Anumite medicamente pot de asemenea provoca susceptibilitate la arsurile solare (unele antibiotice și tratamentele pentru acnee), precum și cremele care sunt cunoscute ca fotosensibile. Terapia PUVA (tehnica de folosire a razelor solare pentru a trata anumite afecțiunii ale pielii, cum ar fi psoriazisul) poate avea același efect.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

GOTU KOLA (pulbere capsule 300 mg) Luați 1-2 capsule cu mâncare de 1-3 ori pe zi.

EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.

ANANAS (pulbere capsule 500 mg) Luați 2 capsule dimineața și 2 seara, cu un pahar mare de apă.

UZ EXTERN

ALOE VERA Aplicați gel de 2-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în ulei excipient și aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

CĂTINĂ Aplicați ulei de cătină sau un produs pe bază de ulei de cătină de 1-2 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

SUNĂTOARE Infuzați 1 lingură de plantă uscată într-o cană de apă clocotită, timp de 5 minute. Strecurați. Aplicați pe pielea afectată de 2 ori pe zi.

HAMAMELIS Aplicați apă de hamamelis pe pielea afectată de 1-2 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Alte măsuri

- Protejați-vă pielea înainte de orice expunere la soare și nu vă bronzați excesiv. Plaja prelungită poate duce la cancer de piele. Nu folosiți un produs protector solar pentru a sta mai mult la soare, riscul este la fel de mare.
- Evitați soarele de la prânz, până la 3 p.m.
- Dacă pielea este deschisă la culoare sau delicată, este absolut necesar să folosiți protecție totală.

Arsuri, eritem

Arsurile sunt leziuni ale pielii sau ale mucoasei provocate de căldura intensă (și de frigul localizat și foarte intens). Ele se clasifică conform gravității lor. Eritemul este termenul folosit pentru înroșirea superficială a unei porțiuni de piele.

Simptome

Arsură de gradul 1

- Leziuni superficiale în stratul superficial al pielii, înroșire localizată (eritem)

Arsură de gradul 2

- Leziune mai gravă a stratului superficial al pielii și a țesutului de dedesub, sub formă de vezicule, durere intensă

Arsură de gradul 3

- Leziune foarte gravă, aspect brun sau chiar ars al pielii, leziuni ireversibile și distrugerea terminațiilor nervoase, dispariția durerii. Stare de șoc (leșin, paloare, transpirații). Acest stadiu necesită întotdeauna consult medical și spitalizare.

APELAȚI LA MEDIC

- Toate arsurile severe și întinse, mai ales dacă nu sunt dureroase (indică arsuri de gradul 3) necesită atenție medicală imediată.

Cauze

O arsură este produsă de expunerea la căldură extremă sau frig extrem. Eritemul poate avea diferite cauze: iritare, fricțiune, arsură solară, infecție, boală virală.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Înainte de a încerca orice tratament pentru a ajuta o rană să se vindece, asigurați-vă că este curată și că nu există inflamație sau infecție profundă.

UZ INTERN

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături în apă, de trei ori pe zi.
GOTU KOLA (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-2 capsule cu mâncare, cel mult de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN

ALOE VERA Aplicați o cremă sau un gel pe bază de aloe vera de 2-3 ori pe zi.
EUCALIPT Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml ulei excipient și aplicați pe arsură de 2 ori pe zi.
LAVANDĂ Aplicați o picătură de ulei esențial pur, de 2 ori pe zi.
GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.
SUNĂTOARE Puneți o linguriță de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită. Infuzați 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 2 ori pe zi.

Alte măsuri

- Cu excepția arsurilor severe, încercați să răcoriți pielea și țesutul de sub ea în jet de apă rece, câteva minute – poate ajuta limitarea leziunii.

Celulita

Celulita este un termen care se referă la aspectul pielii cu gropițe și zone mai proeminente. Afectează 90% din femei după pubertate, întâlnindu-se atât la femeile mai grase, cât și la cele suple. De obicei, apare la pielea de pe brațe, coapse, fese și abdomen.

Simptome

- Aspect de „coajă de portocală" al pielii, cu mici gropițe
- Creșterea cantității de grăsime de pe șolduri și coapse, până spre genunchi. Poate afecta și partea superioară a brațelor
- Dacă celulita se întinde până la genunchi, cauza ar putea fi proasta circulație

APELAȚI LA MEDIC

- Problema celulitei este una pur cosmetică, dar puteți consulta un medic sau un chirurg estetician în privința tratamentului.

Cauze

Tendința de a face celulită poate fi ereditară; este produsă de depozitarea grăsimii sub piele, complicându-se cu retenția de apă și îmbătrânirea țesutului conjunctiv. Poate fi produsă și de surplusul în greutate. Dezechilibrul hormonal poate fi un factor, mai ales la pubertate și în cursul menopauzei.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTREN

Pentru retenția de apă

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1 capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.
ANGHINARE (capsule cu 300 mg extract de frunze uscate) Luați 1 capsulă pe zi.
COADA-CALULUI Puneți 2-4 g de tulpină uscată în 200 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10-15 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană pe zi, nu mai mult de 6 săptămâni la rând.
ORTOSIPHON Puneți 5 g într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Beți 1-3 căni pe zi, dintre care ultima cu câteva ore înainte de culcare.
URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 picături cu apă, de trei ori pe zi, după mese.

CEAI VERDE (capsule cu 375 mg de extract) Luați 2 capsule dimineața și 2 la prânz.

Pentru obezitate
MATE Puneți 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați 5 minute și apoi strecurați. Beți 1-3 căni pe zi, preferabil înainte de ora 5 p.m., pentru a evita tulburări ale somnului.
ANANAS (capsule cu 500 mg de pulbere) Luați 2 capsule de 2 ori pe zi, cu un pahar mare de apă.

Pentru îmbunătățirea circulației
COACĂZ-NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați 5 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.
GOTU KOLA (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-2 capsule odată cu mâncarea, cel mult de 3 ori pe zi.
EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.
CASTAN SĂLBATIC (tablete cu 300 mg de pulbere) Luați o tabletă pe zi.

UZ EXTERN
Pentru obezitate și celulită
IEDERĂ Aplicați o cremă sau un gel pe bază de iederă de 2-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Alte măsuri

- Cereți-i sfatul specialistului în medicina plantelor în privința echilibrului hormonal.
- Dacă trebuie să slăbiți, urmați un regim de slăbit.
- Faceți sport regulat.

Contuzii

O lovitură asupra corpului cu un obiect dur sau o cădere vor produce vânătăi sau contuzii. Contuziile pot varia de la un mic semn albastru, în cazul contuziilor minore, până la zone mari negre și umflate, în cazurile mai grave.

Simptome

- O umflătură sau denivelare
- Înroșire sau culoare albăstrie, însoțită de durere cu caracter de arsură
- Acumulări de sânge în colecții sub piele

APELAȚI LA MEDIC

- Se recomandă să mergeți la medic dacă vă îngrijorează aspectul zonei afectate sau dacă aveți senzația că lovitura ar putea fi însoțită de o fractură sau luxație.
- Medicul trebuie să intervină și dacă umflătura nu se retrage sau contuzia este întinsă.

Cauze

Țesuturile de sub piele sau straturile profunde ale pielii la locul contuziei devin umflate și tensionate, din cauza acumulării de sânge care s-a scurs din vasele de sânge lezate.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN
ANANAS (capsule cu 500 mg de pulbere) Luați 2 capsule de 2 ori pe zi, cu un pahar mare de apă.

Pentru circulația sangvină
GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 15 picături cu apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.
EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.
MĂSLIN (tablete cu 500 mg de pulbere de frunze) Luați o tabletă pe zi, în timpul mesei.

Antioxidanți pentru protecția împotriva radicalilor liberi
EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.
CEAI VERDE (capsule cu 375 mg de extract de ceai verde) Luați 2 capsule dimineața și 2 la prânz.
CASTAN SĂLBATIC (tablete cu 300 mg de pulbere) Luați o tabletă pe zi.
ARMURARIU (tablete 200 mg) Luați 1-2 tablete pe zi, ca supliment.
PORTULACA (capsule cu 200 mg de pulbere) Luați 2-3 capsule pe zi, cu un pahar mare de apă.
CĂTINĂ Beți 1-3 linguriță mici de suc pur sau sirop, într-un pahar cu apă.

UZ EXTERN
ARNICĂ Masați ușor cu o cremă sau un gel pe bază de arnică, până intră complet în piele. La nevoie, repetați de 2-3 ori pe zi.
CIMBRU Adăugați 2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați 15 minute. Repetați de 3 ori pe zi.
MĂRAR Puneți 50-100 g de plantă uscată într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute. Aplicați cataplasme timp de 15 minute pe zi.
ISOP Adăugați 3 picături de ulei esențial la 10 ml de ulei excipient și aplicați pe contuzie de 2 ori pe zi.
LAVANDĂ Aplicați o picătură de ulei esențial, o dată pe zi.
GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.
SULFINĂ Fierbeți la foc mic 20 g de flori uscate în 100 ml apă, timp de 15 minute. Înmuiați o compresă în lichidul cald și aplicați de 2-3 ori pe zi.
URZICĂ ALBĂ MOARTĂ Puneți 2 linguriță de flori uscate în 100 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Puneți un pachet cu gheață pe zona afectată.
- Faceți o baie cu apă sărată.

Eczema

Eczema este o alergie cutanată frecventă, care poate apărea aproape oriunde pe corp. Există multe variante și iritația se întinde adesea prin vezicule. Eczema atinge în general mai multe etape.

Simptome

- Înroșire, inflamație și umflare
- Apariția unor vezicule foarte mici, care mai întâi supurează, apoi se usucă și cad
- Mâncărime care poate duce la scărpinat compulsiv, împrăștierea oricărei infecții și agravarea afecțiunii
- Îngroșarea sau descuamarea scalpului

Cauze

Eczema este deseori produsă de reacția pielii la contactul cu substanțe iritante sau cu anumite alimente, precum și de supraalimentare, intoxicații și temperaturi extreme.

Unele tipuri de eczemă sunt ereditare sau sunt declanșate de stres sau de reacția sistemului imun.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă sursa eczemei nu este evidentă, mergeți la medic pentru a obține un diagnostic și un tratament corect.
- Tratamentul eczemei nu trebuie să se limiteze la terapie locală, ci trebuie să se adreseze cauzei.
- Tratamentul pe termen lung este adesea esențial pentru a evita recăderile și a împiedica cronicizarea afecțiunii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ULEI DE LUMINIȚĂ (capsule 100 mg) Luați de 3 ori pe zi, în timpul meselor.

BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) Luați 1 capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (tinctură, 1:4 în alcool 25%). Luați 20 de picături cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru eczeme induse de alimentație

TOPORAȘ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 picături cu puțină apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru eczemele induse de stres

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%). Luați 20 picături într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi.

PASSIFLORA (tinctură, 1.6 în alcool 25%) Luați 25 picături cu puțină apă rece, de 3 ori pe zi, după mese.

VALERIANĂ (capsule cu 240 mg de pulbere) Luați 1-2 capsule pe zi.

UZ EXTERN

Pentru tratamentul inflamației

ALOE VERA Aplicați o cremă sau un gel pe bază de aloe vera de 3 ori pe zi, conform indicațiilor.

PĂTLAGINĂ Aplicați o cremă pe bază de pătlagină de 2-3 ori pe zi, conform indicațiilor.

GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi. Alternativ, aplicați o cremă pe bază de gălbenele de 2-3 ori pe zi, conform indicațiilor de pe ambalaj.

MUȘEȚEL Aplicați apa de flori de 2-3 ori pe zi, conform indicațiilor de pe ambalaj.

TOPORAȘ Adăugați 2-4 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați timp de 15-20 de minute, de 2-3 ori pe zi

HAMAMELIS Aplicați un unguent sau un gel pe bază de hamamelis, de 1-2 ori pe zi, conform indicațiilor.

Pentru prevenirea infecției secundare

NALBĂ MARE Puneți 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

ARBORE DE CEAI Aplicați o cremă cu un gel pe bază de arbore de ceai, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Pentru ameliorarea durerii

TURMERIC (tinctură 1:5 în alcool 70%). Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă, înmuiați o compresă în această soluție și aplicați timp de 15-20 de minute, de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Înlocuiți săpunurile dure, acide sau pe bază de detergent, cu unele cremoase sau uleioase.
- Luați vitamine (mai ales vitamina A) pentru a ameliora sănătatea pielii și a reduce mâncărimea, precum și minerale, precum zincul și sulful, care previn formarea cicatricilor.

Escare de decubit

Escarele de decubit reprezintă distrugerea pielii și a țesuturilor din profunzime, produsă de lipsa de oxigenare și de circulația proastă. Ele se pot forma foarte rapid.

Simptome

- Primul semn: pielea este decolorată, capătă culoarea roșu deschis sau închis și devine dureroasă
- Pielea devine apoi neagră, se întărește și devine insensibilă la atingere
- Pielea moartă se desprinde, lăsând o rană deschisă prin care se văd țesuturile profunde

Cauze

În general, escarele de decubit se produc atunci când oxigenul nu mai ajunge la piele și îi afectează în general pe cei imobilizați la pat sau care și-au redus mobilitatea și nu își pot schimba poziția (din cauza unui membru în ghips, de exemplu). Persoanele vârstnice și cele suferinde de diabet sunt cele mai expuse acestui risc, precum și cele care suferă de afecțiuni circulatorii ale picioarelor.

APELAȚI LA MEDIC

- Sfatul unui medic sau al unei asistente medicale este esențial în cazul tuturor escarelor cu origine necunoscută sau care prezintă semne de infecție secundară.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru îmbunătățirea circulației

GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 15 picături cu apă, de 3 ori pe zi, înainte de masă.

EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.

Pentru sănătatea pielii

ULEI DE LUMINIȚĂ (capsule 500 mg) Luați 2 capsule cu un pahar de apă, de 3 ori pe zi, la masă.

Pentru prevenirea infecției

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături cu apă, de 3 ori pe zi.

USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

UZ EXTERN

CHININĂ Puneți 30 g de baton mărunțit într-un litru de apă. Fierbeți 5 minute. Folosiți soluția pentru a spăla escarele de 1-2 ori pe zi.

LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml ulei excipient și aplicați pe zona afectată o dată pe zi, de 3-4 ori pe săptămână.

GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Schimbați imediat hainele și lenjeria de pat, dacă se umezesc.
- Ajutați pacientul să își schimbe poziția cât mai des posibil – cel puțin o dată la 2 ore.
- Faceți masaj local, alternând aplicații fierbinți cu reci: de exemplu, aplicați cuburi de gheață, apoi uscați zona escarei cu aer cald de la uscătorul de păr.

Infecții ale pielii

Unele infecții ale pielii sunt virale la origine (herpesul, negii, *molluscum contagiosum*, vărsatul de vânt și herpesul zoster), unele sunt bacteriene (celulita, furunculul, erizipelul și impetigo), iar altele sunt fungice (piciorul atletului). Ele pot avea complicații grave: în cazul impetigo-ului, se poate ajunge la afecțiuni renale sau la o infecție organică generală (septicemie). În cazul furunculelor, răspândirea infecției poate duce la un fel de carbuncul.

Simptome

Impetigo

- Piele înroșită
- Vezicule pline care se sparg, lăsând cruste gălbui
- Febră și umflături (noduli limfatici) în cazurile grave

Furunculele și carbunculul

- Apar noduli rotunzi
- Inflamație (înroșire, căldură și umflare) cu durere la atingere
- Umflarea nodulilor care se umplu cu puroi
- În centru apare un punct alb (capul furunculului)

APELAȚI LA MEDIC

- În caz de complicații precum umflarea nodulilor limfatici, febra sau starea generală proastă, este important să mergeți la medic.

Cauze

Impetigo este o infecție bacteriană. Este o tulburare frecventă și foarte contagioasă care îi afectează adesea pe copii. Furunculele se dezvoltă când foliculii de păr se infectează. Infecția se împrăștie în țesuturile învecinate, care se încarcă de puroi. Diabetul poate de asemenea să cauzeze furuncule.

Infecțiile pielii se împrăștie prin zgârierea zonei infectate și prin igiena personală deficitară. Cei mai susceptibili sunt în principal copiii din creșe și școli, ca și persoanele care suferă deja de dermatită, a căror imunitate e scăzută.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru infecție

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături cu apă, de 3 ori pe zi.

USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

GINSENG SIBERIAN (tinctură, 1:3 în alcool 25%). Luați 10-20 de picături cu puțină apă rece, de 3 ori pe zi, după mese. Nu luați continuu mai mult de o lună.

Pentru detoxifierea ficatului și rinichilor

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați o capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract de frunze). Luați o capsulă pe zi.

BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) luați o capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Doza poate fi crescută până la 5 capsule pe zi.
ȘTEVIE Extract lichid, echivalentul a 2-4 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN
CIMBRU Adăugați 2 g de plantă uscată la o cană de apă clocotită. Infuzați 15 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați pe zona afectată timp de 15 minute, de 3-4 ori pe zi.
IENUPĂR Puneți 2 g de boabe uscate în 200 ml de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Adăugați 100-200 ml în apa de baie și îmbăiați-vă 15-20 de minute. Alternativ, adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei vegetal. Masați de 2-3 ori pe zi.
LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și acoperiți zona afectată. Repetați de 2-3 ori pe zi.
CIMBRU DE GRĂDINĂ Puneți 20 g de vârfuri înflorite într-un litru de apă clocotită. Infuzați 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.
ARBORE DE CEAI Adăugați 1 ml de ulei esențial în 15 ml de apă și aplicați pe zona afectată, evitând ochii.
ULM AMERICAN Amestecați 1 linguriță de pulbere de ulm american cu 2-3 linguri de apă, până formează o pastă. Aplicați pe zona afectată o dată pe zi, pentru coacerea furunculului.
ROCOINĂ Aplicați o cremă pe bază de rocoină conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor:
- Drăcilă, indigo sălbatic

Alte măsuri
- Evitați împrăștierea infecției prin zgârierea zonelor afectate.
- Nu stoarceți niciodată un furuncul pentru a înlătura puroiul; trebuie lăsat neatins să se vindece.
- Evitați cârnații și carnea grasă (pentru a cruța ficatul, intestinul și rinichii de suprasolicitare), precum și deserturile.

Negii

Negii reprezintă o afecțiune frecventă a pielii. Sunt tumori benigne ale pielii, care pot crește sub diferite forme. Au tendința de a se dezvolta încet și la întâmplare, pot dispărea fără un motiv evident și pot fi contagioși.

Simptome
- Decolorarea pielii pe zona excrescențelor
- Apariția uneia sau a mai multor excrescențe mici, aspre
- În umele cazuri, mâncărimi

Cauze
Negii sunt produși de virusuri, inclusiv virusul Papilloma, care provoacă o creștere anormală a celulelor într-un anumit loc. Virusul Papilloma poate produce diferite tipuri de negi: negii obișnuiți (pe mâini), negii plantari sau verucile (pe picioare), negii plați și negii laringieni. Negii genitali (*condyloma acuminata*) sunt produși de un alt tip de virus, precum *Molluscum contagiosum*, o infecție inofensivă, dar foarte contagioasă, întâlnită adesea la copii și caracterizată prin papule lucioase la suprafața pielii.

Zgârieturile, căldura, umezeala piciorului și infecțiile fungice ale pielii favorizează dezvoltarea negilor, întrucât virusul intră în piele prin mici tăieturi sau zgârieturi. Oboseala și stresul pot crește susceptibilitatea la negi.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Următoarele plante sunt foarte eficiente pentru negii obișnuiți și plantari, ocazional pentru negii plani și Molluscum contagiosum, *dar nu și pentru negii genitali.*

UZ INTERN
Pentru infecție
SOC (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături într-un pahar de apă, după mese, de 3 ori pe zi.
ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături de 3 ori pe zi.
USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.
LEMN-DULCE Adăugați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcini într-o cană de apă clocotită, lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi. Nu folosiți mai mult de 4-6 săptămâni și țineți un regim fără sare.
GINSENG SIBERIAN (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Luați 10-20 de picături în puțină apă rece, de 3 ori pe zi, după mese, dar nu mai mult de o lună consecutiv.
URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu apă de 3 ori pe zi, după mese.
ASTRAGALUS extract lichid, echivalentul a 1-2,5 g plantă uscată, de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN
Pentru proprietăți antivirale
LUMÂNĂRICĂ Înmuiați 3 linguriță de plantă uscată în 300 ml de apă rece, timp de 30 de minute. Dați în clocot la foc mic. Strecurați. Înmuiați o compresă în acest lichid și aplicați de 2 ori pe zi.
ROSTOPASCĂ Aplicați suc pe zona afectată de 3 ori pe zi, conform instrucțiunilor.
SCORȚIȘOARĂ Adăugați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și aplicați de 2 ori pe zi.
ROINIȚĂ Adăugați 20 g din părțile uscate în 500 ml de apă clocotită. Infuzați 10 minute și aplicați de 2 ori pe zi pe leziuni.

ȘTIAȚI?

Negii

Strămoșii noștri erau familiarizați cu proprietățile rostopascăi, o floare sălbatică folosită și în zilele noastre. Latexul pe care îl conține a fost folosit în mod tradițional pentru vindecarea negilor (atenție, trebuie aplicat cu grijă, întrucât pătează hainele).

În prezent, cercetările fitochimice moderne au descoperit că substanțele din latex includ anumiți alcaloizi antimitotici – alcaloizi care împiedică înmulțirea celulelor. Aceasta constituie o posibilă explicație a eficienței latexului în tratrea negilor, care sunt tumori benigne ce produc creșterea rapidă a pielii.

GĂLBENELE Puneți 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Lapacho

Alte măsuri

- Evitați mersul desculț în locurile publice (mai ales în piscine).
- Încercați să nu atingeți zona infectată și evitați contactul cu oricine are negi.

Panarițiu

Deseori confundate cu paronichia, panarițiile reprezintă inflamații pline cu puroi la vârful degetelor. Paronichia reprezintă inflamația pliului de piele de pe lateralul unghiilor de la mâini sau de la picioare și este deseori mai mult o infecție cronică fungică, ocazional acută.

Simptome

Panarițiu

- Tensiune și durere în pulpa degetului, care devine tensionat, dar nu se umflă
- Durerea atinge apogeul după o zi sau două
- Febră, frison, plâns și insomnie la copii

Paronichia

- Umflarea și înroșirea degetului cu durere subită, pulsatilă
- Apare puroi și este vizibil dedesubtul și de-a lungul unghiei

APELAȚI LA MEDIC

- Este foarte important să mergeți la medic dacă febra nu a scăzut după 48 de ore.
- Panarițiile pot genera complicații care, deși rare, pot fi grave: osteomielită (infecția țesutului osos al degetului și a articulațiilor, mai ales la copii și adolescenți) sau septicemia (infecția generală a sângelui).

Cauze

Panarițiile sunt de obicei produse de infecția stafilococică. Durerea este produsă de acumularea de puroi care nu poate forma un furuncul și să coacă, întrucât pielea este prea groasă.

Paronichia se produce când infecția intră în piele pe lângă o unghie, printr-o tăietură sau rană ușoară; rosul unghiilor și smulgerea „pielițelor" pot de asemenea să fie cauzele afecțiunii. Aceasta este dureroasă, dar cedează de îndată ce puroiul este evacuat.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratarea infecției și durerii

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături de 3 ori pe zi.

SPILCUȚE (tinctură, 2:5 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu apă de 2 ori pe zi după mese. Se recomandă supravegherea de către un specialist în medicina plantelor sau un medic.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în 60% alcool) Luați până la 30 de picături într-un pahar cu apă, zilnic.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi între mese.

UZ EXTERN

MUȘEȚEL Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient și aplicați pe zona afectată. Repetați de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esența în 10 ml de ulei excipient și aplicați pe zona afectată. Repetați de 2-3 ori pe zi.

GĂLBENELE Puneți 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Dezinfectați toate instrumentele de manichiură și pedichiură; nu vă smulgeți pielițele unghiilor.
- Asigurați-vă că injecțiile antitetanos nu sunt expirate: trebuie schimbate la fiecare 10 ani.

ȘTIAȚI?

Paronichia

Săpunurile produse din ulei de măsline și alte uleiuri vegetale disponibile în farmacii se aplică pe un deget afectat și lăsat peste noapte va drena puroiul de la locul paronichiei.

Probleme ale pielii

Pielea reprezintă un organ important al corpului, ajutând la reglarea conținutului de apă al organismului. Pielea uscată creează în cel mai bun caz disconfort, iar în cel mai rău caz, poate duce la descuamare. Poate fi accentuată de condițiile climatice sau de contactul cu substanțe iritante, cum sunt detergenții sau sarea din apa de mare. Pielea grasă poate produce acnee și alte probleme ale pielii.

Simptome

Pielea uscată

- Aspect mat, ușor zgrunțuros
- Fragilitate crescută, mâncărimi și aspect solzos
- Senzație de piele întinsă
- Piele aspră la pipăit

Pielea grasă

- Piele lucioasă, aspect umed
- Aspect aspru cu grăsime subcutanată
- Pori astupați sau deschiși, cu puncte negre

APELAȚI LA MEDIC

- Eczema, o afecțiune mai gravă a pielii, poate prezenta simptomele pielii uscate, iar dermatita seboreică se prezintă ca pielea grasă, de aceea consultați medicul.

Cauze

Pielea uscată este de obicei produsă de ineficiența glandelor care produc grăsimea din piele. Dacă ele nu produc sebum suficient, pielea nu este protejată de factori iritanți externi. Pielea grasă apare prin producția excesivă de sebum și poate fi cauzată de nervozitate extremă, de obezitate, de alimentația excesivă și de pastilele contraceptive.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru piele uscată

LUMINIȚĂ (capsule cu 500 mg de ulei) Luați 1-2 capsule pe zi, cu un pahar de apă, la ora mesei.

GOTU KOLA (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 2 capsule, cu mâncare, de 2 ori pe zi.

EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați 1 capsulă pe zi.

PORUMB Puneți o linguriță de stamine într-o cană de apă. Dați în clocot la foc iute și lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Pentru piele grasă

BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) Luați o capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Doza poate fi crescută la 5 capsule pe zi.

Pentru stimularea digestiei

MUȘEȚEL Adăugați 5-8 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

MENTĂ Adăugați o lingură de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10-15 minute, apoi strecurați. Beți o cană după mese.

UZ EXTERN

Pentru piele uscată

MUȘEȚEL Puneți 3 picături de ulei esențial în 10 ml de ulei excipient. Aplicați pe zona afectată de 2-3 ori pe zi.

NALBĂ Puneți 30 g de flori sau frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați 10 minute, apoi strecurați. Aplicați pe zona afectată de 3-4 ori pe zi.

GĂLBENELE Puneți 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi. Alternativ, aplicați o cremă sau un unguent pe bază de gălbenele, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

OVĂZ Fierbeți 20 g de plantă uscată într-un litru de apă timp de 3 minute, apoi lăsați la înmuiat 10-20 minute. Strecurați, adăugați în apa de baie și îmbăiați-vă 15-20 de minute.

Pentru piele grasă

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Folosiți pentru a spăla pielea de 2-3 ori pe zi.

URZICĂ Fierbeți 20 g de plantă uscată în 750 ml de apă până scade la circa 500 ml. Folosiți un tampon de vată pentru a vă șterge fața cu acest lichid. Lăsați timp de 15 minute, apoi clătiți. Repetați de 2-3 ori pe săptămână.

HAMAMELIS Aplicați apă de hamamelis de 1-2 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Alte măsuri

- Protejați-vă pielea de factorii nocivi naturali: frigul, căldura (inclusiv sauna), soarele, apa de mare și poluarea atmosferică.
- Hidratați-vă permanent pielea, stropind-o cu apă pură.
- Luați doze mici de zinc, vitamina A și vitamina E (100 mg).

Prurit

Pruritul (mâncărimea) este cel mai frecvent simptom de urticarie, o reacție inflamatorie a pielii. Se caracterizează printr-o erupție asemănătoare cu efectul contactului cu urzici. Poate fi însoțit de roșeață și umflare.

Simptome

- Nevoia de scărpinat
- Înroșirea pielii
- Mici pete sau vezicule

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă fața este umflată sau dacă aveți dificultăți de respirație, mergeți de urgență la medic.

Cauze

Organismul reacționează la substanțele alergenice, producând anticorpi care eliberează histamină în piele, aceasta producând înroșire și prurit. Substanțele alergenice pot fi externe, ca de pildă săpunul sau un colorant, ori interne: anumite alimente cum sunt căpșunile, laptele, soia sau fructul kiwi. Medicamentele, mai ales antibioticele pot produce de asemenea reacții alergice.

Stresul, excesele alimentare, îmbătrânirea sau factorii ereditari pot crește riscul unei reacții alergice.

Mai rar, pruritul poate fi produs de boli cum ar fi râia sau vârsatul de vânt, de boli sistemice (cum sunt bolile de ficat sau rinichi) sau este un efect secundar al chimioterapiei.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru diminuarea pruritului și a inflamației

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

BRUSTURE (capsule cu 350 mg de pulbere de rădăcină) Luați o capsulă cu un pahar mare de apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Doza poate fi crescută la 5 capsule pe zi.

PĂTLAGINĂ (capsule 280 mg) luați o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI (tinctură 1: 4 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

LEMN-DULCE Adăugați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină într-o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi. Nu folosiți mai mult de 4-6 săptămâni consecutiv și urmați un regim alimentar fără sare.

UZ EXTERN

LUMÂNĂRICĂ Înmuiați 3 linguriță de plantă uscată în 300 ml de apă rece, timp de 30 de minute. Dați în clocot la foc mic. Strecurați. Înmuiați o compresă în acest lichid și aplicați de 2 ori pe zi.

FUMĂRIȚĂ Puneți 2 linguriță de flori uscate în 150 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați de 2-3 ori pe zi.

MUȘEȚEL Puneți un pliculeț într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați pe zona afectată timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.

LAVANDĂ Aplicați o cremă, un unguent sau o loțiune pe bază de lavandă, conform instrucțiunilor produsului.

GĂLBENELE Puneți 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

ARBORE DE CEAI Aplicați o cremă sau un gel pe bază de arbore de ceai conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Alte măsuri

- Evitați alimentele pe care le suspectați că v-ar putea produce o reacție alergică.
- Cereți sfatul medicului privind efectuarea unui set de teste de sânge și cutanate pentru identificarea substanțelor care vă produc alergii sau a unei afecțiuni care v-ar putea declanșa pruritul.
- Nu vă scărpinați: riscați ca afecțiunea să se agraveze. Tăiatul unghiilor poate preveni rănirea pielii.
- Încercați să identificați materiale textile sau detergenți care agravează afecțiunea. Începeți cu lâna, săpunul și detergenții bioactivi. Încercați să nu folosiți săpun sau șampon pentru a vă spăla – folosiți doar apă caldă. Aceasta va menține intacte grăsimile naturale de pe piele.

Psoriazis

Psoriazisul este o boală cronică de piele extrem de frecventă, asociată cu prurit sever și cu prezența unor zone bine definite și roșii, acoperite de cruste care se albesc și cad, mai ales la scărpinare. Boala este deseori ereditară și îi afectează mai ales pe adulți și pe adolescenți. De obicei, se produce pe zone bine definite ale corpului cum sunt coatele, genunchii și scalpul, dar poate acoperi tot corpul.

Simptome

- Zone roșii acoperite de cruste albicioase. Apar de regulă la zona de întindere a cotului, în spatele genunchiului sau pe scalp
- Mâncărimi, deseori insuportabile
- Zgârierea și descuamarea crustelor lasă pielea roșie, uneori producând sângerări
- Erupe și se ameliorează fără un motiv evident
- Uneori, placardele apar sub piele, producând ridicarea și deformarea acesteia

APELAȚI LA MEDIC

- Psoriazisul trebuie diagnosticat de medic, dat fiind că cel puțin în fazele inițiale, poate semăna cu o micoză (o boală fungică a pielii) sau cu o eczemă, care necesită tratamente diferite.

Cauze

În 25% din cazuri, psoriazisul este ereditar și afectează câțiva membri ai aceleiași familii. S-a dovedit că un mare număr dintre persoanele care suferă de această afecțiune au probleme în asimilarea grăsimilor sau suferă de diabet.

Boala apare când celulele pielii se înmulțesc de mai multe ori față de normal, producând placarde îngroșate și cruste. Se crede de asemenea că tulburarea poate fi de origine nervoasă, întrucât apariția acesteia este deseori declanșată de o stare emotivă accentuată.

Alcoolul și anumite medicamente (mai ales anumite antiinflamatoare și beta-blocantele) pot fi cauze ale declanșării bolii. Un anumit tip de psoriazis punctiform poate fi declanșat de o infecție bacteriană, mai ales din gât. Placardele se dezvoltă cel mai probabil pe locurile unor leziuni anterioare ale pielii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru piele sănătoasă

LUMINIȚĂ (capsule cu 500 mg de ulei) Luați 3 capsule pe zi

Pentru stres și anxietate

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) Luați 20 de picături cu un pahar de apă de 3 ori pe zi.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

TEI Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți o cană în fiecare seară, pentru a adormi mai ușor.

Pentru stimularea digestiei

MUȘEȚEL Adăugați 5-8 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 25 de picături cu puțină apă rece după mese, de trei ori pe zi.

TURMERIC (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Luați 20 de picături într-un pahar de apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru tratarea infecțiilor

DRĂCILĂ (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Luați 10 picături cu puțină apă rece, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Nu luați mai mult de 4 săptămâni la rând.

HYDRASTIS (capsule cu 540 mg de pulbere) Luați 1 capsulă, de 3 ori pe zi.

Pentru inflamație

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

LEMN-DULCE Adăugați 1-2 linguriță de pulbere de rădăcină într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi. Nu consumați mai mult de 6 săptămâni consecutiv și urmați un regim alimentar fără sare.

URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru detoxifiere

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg pulbere) Luați 1 capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract de frunze uscate) Luați 1 capsulă pe zi.

Pentru sănătatea ficatului

ARMURARIU (tablete 200 mg) Luați 1-2 tablete pe zi, ca supliment.

UZ EXTERN

Pentru durere și inflamație

ALOE VERA Aplicați un gel sau o cremă pe bază de aloe vera, pe zona afectată, de 2-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

FUMĂRIȚĂ Puneți 2 linguriță de flori uscate în 150 ml de apă clocotită. Infuzați 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați pe zonele afectate de 2-3 ori pe zi.

ROSTOPASCĂ Aplicați suc proaspăt pe zonele afectate de 1-3 ori pe zi, conform instrucțiunilor produsului.

LAVANDĂ Infuzați 20-100 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 15 minute și strecurați. Adăugați infuzia în apa de baie și stați în ea timp de 15 minute.

TRIFOI ROȘU Infuzați 2 linguriță de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați pe zona afectată timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.

MUȘEȚEL Aplicați apa de flori de 2-3 ori pe zi, conform cu instrucțiunile produsului.

MESTEACĂN Puneți 50 g de frunze uscate într-un litru de apă clcotită. Infuzați timp de 15 minute, apoi strecurați. Spălați zonele afectate cu această infuzie de 2-3 ori pe zi.

GOTU KOLA Masați cu o cremă, loțiune sau unguent pe bază de gotu kola de 1-2 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
ROCOINĂ Aplicați o cremă pe bază de rocoină conform instrucțiunilor de pe ambalaj.
OVĂZ fierbeți 20 g într-un litru de apă timp de 3 minute, apoi lăsați la înmuiat 10-20 de minute înainte de a strecura. Adăugați lichidul în apa de baie și stați în ea 15-20 de minute.

Alte măsuri

- Puneți un amestec de uleiuri esențiale în cada de baie: 5 picături de niaouli, 3 picături de mușețel, 2 picături de cimbru, diluate într-un sfert de pahar de alcool (de exemplu, votcă sau gin).
- Băile de soare pot ajuta, dar cereți mai întâi sfatul medicului privind riscul de cancer de piele.
- Tratamentul PUVA (tratamentul cu radiații ultraviolete) poate de asemenea să fie benefic.

Răni și julituri

Rănile sunt tăieturi, înțepături sau rupturi ale pielii sau ale altor țesuturi. Ele variază ca adâncime și nu sunt întotdeauna clar delimitate. Julițurile sunt răni care afectează doar țesuturile superficiale ale pielii.

Simptome

Rănile

- O tăietură sau ruptură cu margini clare sau neregulate
- Sângerări, deseori profunde

Julițurile

- O abraziune sau zgârietură pe stratul superficial al epidermei
- Sângerare de scurtă durată

APELAȚI LA MEDIC

- Puteți trata singuri julițurile simple, dacă nu sunt infectate sau inflamate.
- În ceea ce privește rănile, mergeți la cabinetul medical, mai ales dacă acestea conțin corpuri străine cum ar fi bucăți de sticlă sau nisip, ori dacă sunt infectate sau inflamate.
- O rană cu margini neregulate nu poate fi lipită sau închisă și, de obicei, trebuie pansată. Asigurați-vă că injecțiile antitetanos nu sunt expirate.

Cauze

Ca și contuziile, rănile și julițurile sunt leziuni localizate, produse de contactul violent cu un obiect ascuțit sau dur. Tăieturile generează de regulă răni cu marginile delimitate, spre deosebire de contuzii și rupturi, care pot fi externe sau interne.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Folosiți plante medicinale doar dacă injecțiile antitetanos nu sunt expirate și dacă rana nu este gravă.

UZ INTERN

Pentru prevenirea infecției

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături, de 3 ori pe zi.
USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

UZ EXTERN

Pentru dezinfectarea ariilor afectate

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Adăugați 2-5 ml în puțină apă rece. Înmuiați un tampon de vată în această soluție și aplicați pe zona afectată.

Pentru a acoperi o rană infectată

LAVANDĂ Turnați 1-2 picături de ulei esențial pe o compresă ce va fi folosită la pansarea rănii.

Pentru inflamație

ALOE VERA Aplicați un gel pe zonele afectate, de 2-3 ori pe zi.
LAVANDĂ Turnați 1 picătură de ulei esențial pe zonele afectate. Alternativ, adăugați 20 g flori uscate în 500 ml de apă și infuzați 15 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați pe zonele afectate, timp de 15 minute. Repetați de 2-3 ori pe zi.
GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

Pentru a grăbi vindecarea

CHININĂ Puneți 30 g de scoarță mărunțită într-un litru de apă clocotită. Fierbeți 5 minute. Spălați zonele afectate de 1-2 ori pe zi.

Alte măsuri

- Curățați întotdeauna rănile și julițurile cu un dezinfectant
- Folosiți un plasture pentru a uni marginile rănii, puneți un pansament ușor pe julitură pentru a nu se infecta.

Transpirația și mirosul corpului

Unele persoane transpiră excesiv, fără să facă vreun efort fizic. Afecțiunea, cunoscută ca hiperhidroză, poate afecta zone delimitate sau întreg corpul. Pielea poate de asemenea să elibereze un miros neplăcut, chiar dacă nu transpiră, în ciuda unei igiene personale perfecte.

Simptome

- Transpirație excesivă, independentă de efortul fizic
- Transpirație lipicioasă, dificil de eliminat de la subsoară
- Miros neplăcut al pielii

APELAȚI LA MEDIC

- Acest tip de afecțiune a pielii poate fi simptomul unei boli interne care necesită un diagnostic. Doar medicul poate detecta cauza și natura afecțiunii.

Cauze

Anumite mirosuri ale pielii sunt definite ca idiopatice, ceea ce înseamnă că nu li se cunoaște cauza. În unele situații, afecțiunea este genetică și li se transmite mai multor membri ai aceleiași familii. Problemele legate de mirosul pielii și de transpirația excesivă afectează adesea și persoanele obeze, anxioase, foarte obosite sau care suferă de tulburări digestive, renale și metabolice.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru stres și anxietate

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) Luați 20 de picături cu un pahar de apă, de 3 ori pe zi.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute., apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

TEI Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Infuzați timp de 5 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană seara, ca să vă ajute să adormiți.

Pentru probleme digestive

MUȘEȚEL. Puneți 5-8 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

PASSIFLORA (tinctură, 1.8 în alcool 25%) Luați 25 de picături cu puțină apă rece după mese, de trei ori pe zi.

MENTĂ Adăugați o lingură de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană după mese.

Pentru reducerea transpirației excesive

JUJUBĂ Fierbeți 30-50 g de fructe mărcinate într-un litru de apă timp de 30 de minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

Pentru detoxifiere

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1 capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract de frunze uscate) Luați 1 capsulă pe zi.

UZ EXTERN

CORIANDRU Puneți 10-30 g de semințe mărcinate într-un litru de apă. Infuzați 10 minute, apoi strecurați. Aplicați pe zonele afectate de 2 ori pe zi, cu ajutorul unui spray.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI Adăugați 20-30 g de flori proaspete în 500 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 15 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați pe zonele afectate, dimineața și seara.

GĂLBENELE Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

SANTAL Amestecați 3 picături de ulei esențial cu 10 ml de ulei excipient și frecați pe zona afectată. Lăsați 15 minute, apoi spălați.

Alte măsuri

- Folosiți talc sau pudră de gălbenele după ce faceți un duș și uscați-vă pielea cu grijă.
- Încercați să limitați stresul, încercați să urmați o terapie de relaxare.

Vergeturi

Când se produce o creștere în greutate semnificativă, deseori în urma unei sarcini, pielea se destinde și țesuturile se pot rupe. Aceasta se poate petrece la nivelul sânilor, al abdomenului și al feselor, luând forma unor vergeturi fine de lungime inegală, de până la 20 cm.

Simptome

- Linii roz sau roșiatice-mov în relief care, după câteva luni, devin de obicei mai pale și mai adânci

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Tratamentele cu plante sunt de obicei complementare și nu trebuie să înlocuiască supravegherea medicală obișnuită, mai ales în cazurile de variații extreme în greutate.

Cauze

Vergeturile sunt de obicei produse prin subțierea și lipsa de elasticitate a pielii, odată cu creșterea în greutate. Uneori, pot avea legătură cu o tulburare endocrină cum ar fi hipertiroidismul. Culturiștii pot de asemenea să prezinte vergeturi din cauza volumului muscular exagerat, a întinderii pielii în timpul exercițiilor sau a unei alterări a hormonilor corticosuprarenali sau testiculari.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Este dificil să tratăm vergeturile. Totuși, plantele medicinale pot ajuta prin stimularea reconstrucției elasticității pielii și prin îmbunătățirea atât a colagenului din țesutul conjunctiv, cât și a circulației sangvine.

UZ INTERN

Pentru o piele sănătoasă

ULEI DE LUMINIȚĂ (capsule, 500 mg) Luați 2 capsule, de 3 ori pe zi, în ultimele 10 zile ale ciclului menstrual.

Pentru îmbunătățirea circulației sângelui

GINGKO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 15 picături cu apă, de 3 ori pe zi, înainte de mese.

HYDRASTIS (capsule cu 540 mg de pulbere) Luați o capsulă de 3 ori pe zi.

EXTRACT DE GREPFRUT (capsule 30-100 mg) Luați o capsulă pe zi.

UZ EXTERN

VAREH Masați zonele afectate cu o cremă, loțiune, un ulei sau un unguent pe bază de vareh, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

GOTU KOLA Masați cu o cremă, un unguent sau o loțiune pe bază de gotu kola, de 1-2 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

CREȚIȘOARĂ Fierbeți 40 g de frunze uscate într-un litru de apă. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Înmuiați o compresă în lichid și aplicați de 3 ori pe zi.

PORUMB Masați ulei de porumb conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Alte măsuri

- Introduceți partea inferioară a corpului în băi fierbinți, apoi reci.
- Faceți masaje.
- Luați doze mici de vitamina A sau, la sfatul medicului, vitaminele D și E.
- Luați oligominerale, mai ales preparate de zinc, fier și siliciu.

Vezi și Obezitatea

RINICHI ȘI TRACT URINAR

Cistita și uretrita

Cistita este inflamația vezicii urinare, iar uretrita este inflamația uretrei, conductul prin care este evacuată urina din vezică. Crizele pot fi bruște și acute sau cronice, pe termen lung. Cistita este des întâlnită la femei și foarte rar la bărbați.

Simptome

- Senzație de arsură dureroasă la urinat, mai intensă în cazul uretritei
- Nevoia imperioasă de a urina, adesea fără ca vezica să fie plină
- Urina este închisă la culoare, poate conține puroi sau sânge
- Adesea, frisoane și febră

Cauze

Cistita și uretrita sunt provocate de infecții bacteriene ale vezicii, care pot fi asociate cu constipația, diareea și cu relațiile sexuale. La femei, igiena personală precară poate fi uneori cauza unei cistite. Cele mai multe cazuri de cistită sunt produse de E. Coli.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- În ciuda faptului că cele mai multe femei își pot diagnostica singure cistita, diagnosticul medicului poate confirma absența altei boli.
- O simplă examinare a urinii este de obicei suficientă. Cistita nu pare să fie ceva foarte sever însă, în absența unui tratament corect, chiar și o inflamație nevinovată riscă să devină serioasă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

BUCHU (capsule cu 350 mg de pulbere) Luați câte o capsulă cu un pahar mare cu apă, de 2 ori pe zi, la mese.

MERIȘOR (capsule cu 400 mg de extract uscat) Luați câte o capsulă de 2 ori pe zi, cu multă apă. Sau beți câte 500 ml de suc proaspăt de 2 ori pe zi.

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați câte o capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați 1-3 capsule pe zi.

SPLINUȚĂ Puneți 5 g de plantă la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 1-3 căni pe zi, ultima cu mult înainte de culcare.

PORUMB (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Beți 5-15 ml de 3 ori pe zi.

MESTEACĂN (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 15 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

STRUGURII-URSULUI (tinctură, 1:1 în alcool 25%) Luați 2-4 ml de 3 ori pe zi.

NALBĂ MARE Infuzați 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

ŞTIAŢI?

Infecţiile urinare

Splinuţa, folosită în urologie încă din Antichitate, a redevenit populară şi pare să fie deosebit de eficientă în tratarea infecţiilor urinare. Are efecte antiinflamatorii, diuretice, antiseptice urinare şi stimulează sistemul imun, aşa cum s-a demonstrat recent. Acţiunea ei nu este doar locală (asupra căilor urinare), ci şi generală, datorită efectelor sale asupra glandei hipofize, care influenţează activitatea glandelor suprarenale. Poate fi utilizată practic în toate afecţiunile aparatului urinar.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Drăcilă (tinctură)

Alte măsuri

- Beţi multe lichide: 1,5-2 l de apă, ceaiuri sau sucuri pe zi.
- Asiguraţi-vă că urinaţi regulat şi goliţi complet vezica de fiecare dată.
- Dacă sunteţi constipaţi, mâncaţi fructe şi legume proaspete, luaţi mesele regulat şi beţi multe lichide.
- Evitaţi hainele strâmte.
- După ce aţi mers la toaletă, ştergeţi-vă din faţă spre spate, nu invers.
- Dacă cistita apare după contacte sexuale, luaţi-vă obiceiul de a urina imediat după contact.
- Evitaţi substanţele potenţial iritante precum ceaiul, cafeaua, condimentele şi alcoolul.
- Evitaţi deodorantele vaginale, irigaţiile sau lenjeria intimă din fibre artificiale.

Insuficienţa renală

Când funcţionează normal, rinichii filtrează 125 ml de sânge pe minut, excretând produşii reziduali prin urină. Insuficienţa renală duce la acumularea de elemente toxice în sânge, proces care poate fi fatal în absenţa tratamentului medical. Insuficienţa renală poate fi acută sau cronică.

Simptome

- Umflarea membrelor inferioare şi retenţie lichidiană (edeme) în plămâni şi în abdomen
- Volum urinar normal sau mult redus, hematurie (sânge în urină)
- Hipertensiune arterială
- Simptomele insuficienţei renale severe cuprind dificultăţi mari în respiraţie, fatigabilitate, greaţă, vomismente şi iritaţie a pielii

Cauze

Insuficienţa renală acută poate fi rezultatul unei leziuni sau al unei boli severe. Ţesutul renal cedează după o infecţie, o inflamaţie sau după o boală renală. Insuficienţa renală cronică poate fi cauzată de hipertensiune arterială, diabet sau de formarea unor chisturi renale (rinichi polichistic). Poate fi urmarea îndepărtării chirurgicale a unui rinichi sau a îngustării unei artere renale.

ŞTIAŢI?

Problemele renale

Calităţile curative ale plantelor pot ameliora problemele renale. Cercetători de la Universitatea din Metz, Franţa, au studiat efectele a patru plante folosite de specialiştii în medicina plantelor pentru creşterea excreţiei de apă şi sare din urină. În timp ce socul, ortosiphonul şi strugurii-ursului cresc volumul de urină excretat, doar un extract apos de soc şi o tinctură de ortosiphon accelerează eliminarea de sodiu.

APELAŢI LA MEDIC

- Insuficienţa renală, cu sau fără uremie, nu trebuie ignorată. Medicul va examina cauzele renale sau extrarenale ale problemei, cum sunt, de exemplu, îngustările arterelor renale sau problemele cardiace.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Pentru funcţionarea normală a rinichilor

ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract uscat de frunze) Luaţi câte o capsulă pe zi.

Pentru creşterea fluxului urinar

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luaţi câte o capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

ORTOSIPHON Puneţi 5 g de plantă la 1 l de apă clocotită şi lăsaţi să infuzeze timp de 5 minute. Beţi 1-3 căni pe zi.

PORUMB (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luaţi 5-15 ml de 3 ori pe zi.

MESTEACĂN (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luaţi câte 15 picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

Pentru ameliorarea circulaţiei

SCORŢIŞOARĂ Puneţi 1 g de scorţişoară chinezească sau 0,5-1 g de scorţişoară de Ceylon la o cană cu apă clocotită. Lăsaţi să infuzeze timp de 10 minute. Beţi 3 căni pe zi.

GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luaţi 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

EXTRACT DIN VIŢĂ-DE-VIE (capsule, 30-100 mg) Luaţi câte o capsulă pe zi.

Alte măsuri

- Scădeți consumul de ape minerale cu conținut mare de sodiu, dar mai ales consumul de vinuri bune. Beți multe lichide, preferabil ape minerale cu conținut mic de sodiu.
- Nu îndepărtați toată sarea din dietă, pentru că vă poate crește uremia.
- Mâncați fructe, mai ales pepene galben și verde și struguri.

Litiaza renală

Când uraţii de calciu sau fosfat se concentrează în rinichi, pot apărea pietre care migrează spre vezică sau uretere, producând durere intensă.

Simptome

- Durere ascuțită și recurentă în zona renală, din lombe și lateralele abdomenului până în pelvis
- Posibil hematurie
- Febră în cazul infecției secundare

Cauze

Litiaza renală poate fi cauzată de boli metabolice și de diete prea bogate în proteine și calciu. Însă excesul de calciu în sânge poate fi determinat și de osteoporoză, hipertiroidism, nivelul crescut al vitaminei D sau de prezența în exces a acidului uric la persoanele care suferă de gută. Pietrele se pot forma și după o infecție sau din cauza unei funcții renale leneșe. Deshidratarea poate fi un alt factor.

Bărbații sunt de 3 ori mai predispuși decât femeile să facă litiază renală, care este în general o problemă recurentă.

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă prezentați vreunul dintre simptomele de mai sus, este foarte important să consultați un medic, eventual un urolog.
- Și un specialist în medicina plantelor vă poate da sfaturi utile.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Litiaza renală poate fi extrem de dureroasă și necesită întotdeauna tratament medical. Plantele medicinale, prescrise de un specialist, pot juca un valoros rol complementar în reducerea simptomelor.

UZ INTERN

LUCERNĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

FRASIN (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați câte 2 capsule cu un pahar mare cu apă, de 3 ori pe zi.

FENICUL Adăugați 1/4-1/2 linguriță de semințe zdrobite într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Strecurați. Beți până la 3 căni pe zi.

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luați câte o capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

SPLINUȚĂ Puneți 1,5-3 g de părți aeriene la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10-15 minute și strecurați. Beți 3-5 căni pe zi.

ORTOSIPHON Puneți 5 g de plantă la 1 l de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 1-3 căni pe zi, ultima cu mult înainte de culcare.

PORUMB (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 5-15 ml de 3 ori pe zi.

ZMEUR (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, după mese.

MESTEACĂN (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 15 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Mâncați fructe precum pepenele și grepfrutul, mai ales pepene verde.
- Beți multă apă (dacă locuiți într-o zonă cu apă dură, filtrați apa de la robinet sau beți apă îmbuteliată).
- Apelați la specialistul în medicina plantelor care vă va sfătui cum să luați minerale dacă suferiți de litiază renală.

Pielonefrita

Pileonefrita este o inflamaţie acută a tractului urinar superior şi a rinichilor care afectează de cele mai multe ori gravidele. Totuşi, poate fi cronică, având debut în copilărie.

Simptome

- Febră care creşte rapid şi este precedată de frisoane
- Dureri violente şi senzaţie de greutate în lombe
- Urinare neregulată, urină de culoare închisă

APELAŢI LA MEDIC

- Pielonefrita acută trebuie tratată imediat. Diagnosticul poate fi stabilit prin teste urinare, care vor descoperi bacteria implicată.
- În eventualitatea unor probleme urinare repetate, plantele medicinale pot avea un efect protector.

Cauze

Pielonefrita acută poate fi o complicaţie a cistitei sau a unei infecţii urinare benigne. Poate fi de asemenea rezultatul unei invazii bacteriene masive a sistemului urinar, mai ales în mediu spitalicesc.

Apare şi în cazurile cu istoric de afecţiuni urinare, reflux acid, litiază biliară. Pielonefrita cronică poate fi determinată de o malformaţie a valvelor care împiedică refluxul urinar în ureter.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru funcţionarea normală a rinichilor

ANGHINARE (capsule cu 300 mg de extract uscat de frunze) Luaţi câte o capsulă pe zi.

Pentru inflamaţie şi durere

BUCHU (capsule cu 350 mg de pulbere) Luaţi câte o capsulă cu un pahar mare cu apă, de 2 ori pe zi, la mese.

PORUMB (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luaţi 5-15 ml de 3 ori pe zi.

CREŢUŞCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luaţi câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după sau între mese.

Pentru creşterea fluxului urinar

PĂPĂDIE (capsule cu 300 mg de pulbere) Luaţi câte o capsulă cu apă, de 3 ori pe zi.

ORTOSIPHON Puneţi 5 g de plantă la 1 l de apă clocotită. Lăsaţi să infuzeze timp de 5 minute. Beţi 1-3 căni pe zi, ultima cu mult înainte de culcare.

Pentru tratarea infecţiei

USTUROI (capsule cu 300 mg de pulbere) Luaţi 1-3 capsule pe zi.

SPLINUŢĂ Puneţi 1,5-3 g de părţi aeriene la o cană cu apă clocotită. Lăsaţi să infuzeze timp de 10-15 minute şi strecuraţi. Beţi 3-5 căni pe zi.

EXTRACT DE VIŢĂ-DE-VIE (capsule, 125 mg) Luaţi câte o capsulă de 2 ori pe zi în primele 3 zile, apoi de 3 ori pe zi în următoarele 7 zile şi, în cele din urmă, câte 2 capsule de 2-3 ori pe zi, până în ziua a 28-a.

MESTEACĂN (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luaţi câte 15 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, după mese.

STRUGURII-URSULUI (tinctură, 1:1 în alcool 25%) Luaţi 2-4 ml pe zi.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Drăcilă, cânepa-codrului

Alte măsuri

- Sporiţi aportul de lichide pentru a facilita urinarea şi pentru a reduce febra şi inflamaţia.

Probleme ale prostatei

Se estimează că, în jurul vârstei de 50 de ani, cel puţin 50% dintre bărbaţi vor prezenta simptome ale unor afecţiuni prostatice.

Hiperplazia benignă de prostată (HBP) produce o lărgire a prostatei, ceea ce îngustează uretra (canalul urinar) şi duce la retenţie de urină. Deoarece mărirea de volum a prostatei este şi un simptom al cancerului de prostată, consultul medical este esenţial în fiecare caz.

Prostatita, o infecţie sau inflamaţie a prostatei, poate fi acută sau cronică.

Simptome

Lărgirea prostatei

- Adenomul de prostată (hiperplazia benignă)
- Nevoie imperioasă şi frecventă de a urina, mai ales noaptea
- Senzaţia că vezica nu se poate goli (ecografia confirmă de obicei reziduul urinar)
- Reducerea forţei sau a volumului urinar
- Dificultăţi în iniţierea urinării care, odată începută, poate fi întreruptă
- Pot apărea incontinenţă sau hematurie
- Uneori, senzaţia de constricţie sau de arsură în vezică

Prostatita

- Senzaţie de greutate şi durere în zona inghinală şi deasupra bazei penisului
- Dureri la urinare, cu nevoie imperioasă şi frecvenţă crescută. De asemenea, ejaculare dureroasă
- Febră în cazurile de infecţii severe

APELAŢI LA MEDIC

- Doar un medic va putea face diferenţa între HPB, o infecţie urinară sau prostatică şi cancerul de prostată.
- Unele forme de HPB au nevoie de intervenţie chirurgicală. Prostatita se poate de asemenea complica – poate da sterilitate şi necesită tratament medical.

Cauze

Adenomul de prostată poate fi produs de un dezechilibru hormonal. Este o problemă frecvent întâlnită la bărbații trecuți de 45 de ani.

Prostatita este de obicei rezultatul unei infecții de tract urinar, provocată uneori de o ureterită, de o cistită sau de o boală cu transmitere sexuală.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Următoarele tratamente sunt recomandate doar în afecțiunile prostatei confirmate medical ca benigne

Adenom de prostată

CASTAN SĂLBATIC (tablete cu 300 mg de pulbere) Luați câte o tabletă pe zi.
DOVLEAC (capsule cu 430 mg de ulei de semințe) Luați 3 capsule pe zi.
TRIFOI ROȘU (extract lichid, 1:1 în alcool 25%) Luați 1,5-2 ml pe zi.
PALMIER PITIC (tinctură, 1:5 în alcool 75%) Luați 10-20 de picături în apă, de 2-3 ori pe zi, după mese.
URZICĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Prostatita

Vezi Cistita

Alte măsuri

- Nu luați decongestionante sau orice medicament eliberat fără prescripție pentru răceli, deoarece pot agrava simptomele.
- Dacă aveți dificultăți la urinare, mergeți la medic.
- Gândiți-vă că ar fi bine să luați un supliment cu zinc și mâncați semințe de dovleac.

Vezi și Cistita și uretrita

REPRODUCERE ȘI SEXUALITATE

Condilomatoza

Virusul cunoscut ca papilomavirusul uman (PVU) declanșează condilomatoza, o infecție a pielii și a mucoasei genitale. Există două tipuri de leziuni caracteristice PVU: *condyloma acuminatum*, în care apar un fel de negi reliefați pe organele genitale externe și, mai puțin evident, *condyloma latum*, cu leziuni nereliefate, care afectează vulva și anusul. Ultimul tip de leziune apare mai ales pe cervix și a fost asociat cu cancerul de col uterin.

Simptome

- Adesea nu există semne evidente de boală
- Uneori, iritație și prurit în jurul vulvei, dureri în timpul actului sexual, care pot duce la sângerări sau leziuni cauzate de fricțiune
- În cazul unor tulpini virale, avem de-a face cu o creștere anormală a unei membrane exterioare pe vulvă sau perineu

APELAȚI LA MEDIC

- Trebuie să mergeți la medic dacă observați orice excrescență ciudată în zona genitală.
- Femeiele infectate cu *condyloma latum* trebuie să efectueze cu regularitate teste de secreție, pentru a determina eventualele modificări care pot apărea pe cervix, ca semn al cancerului de col.
- Negii genitali pot fi îndepărtați chirurgical, tratați cu laser sau cu o cremă aplicată direct pe zona afectată.

Cauze

În 95% din cazuri, condilomatoza se transmite prin contact sexual. Restul de 5% sunt produse de igiena precară (mâini și lenjerie intimă murdare). Negii apar de obicei abia după 3 luni de la contaminare, dar sunt cel mai adesea observați după câțiva ani de la contactul sexual cu un partener infectat.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Fitoterapia poate doar însoți tratamentul medical clasic și poate fi urmată pe o perioadă de 6-12 luni.

UZ INTERN

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături, de 3 ori pe zi.
GINSENG SIBERIAN (capsule cu 150 mg de pulbere) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi, cu un pahar mare cu apă. Cura nu trebuie să dureze mai mult de o lună. A nu se combina cu contraceptive orale.

UZ EXTERN

ALOE VERA Aplicați gelul de 2-3 ori pe zi, până când negii dispar.
LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.
GĂLBENELE Puneți 5 g de inflorescențe uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Cereți-i partenerului dumneavoastră să meargă la medic și să urmeze un tratament, pentru a evita reinfectarea.
- Este recomadat să renunțați la fumat imediat, deoarece fumatul încurajează răspândirea virusului.
- Folosiți un prezervativ în timpul tuturor contactelor sexuale, pentru a vă proteja de HIV și de alte boli cu transmitere sexuală.

Dificultăți de alăptare

Problemele de alăptare pot fi produse de lipsa laptelui, de apariția unor crăpături în sfârcuri, de angorjarea sânilor, de mastită (inflamația vaselor limfatice din sâni) sau de abcese.

Simptome

- Lapte insuficient – copilul plânge extrem de mult și nu ia în greutate
- Leziuni pe sfârcuri, de la linii fine până la crăpături profunde
- Sâni angorjați, umflați, tari și dureroși
- Mastită – sânii sunt încordați, fierbinți, dureroși și au aspect pătat
- Abcese mamare – temperatura corpului mamei crește, din sfârcuri se scurg lapte și puroi și se formează abcese

APELAȚI LA MEDIC

- Este imperativ necesar să mergeți la medic dacă aveți temperatură, dureri ascuțite sau dacă vi se scurge puroi din sfârcuri.
- În cazul mastitei, vi se poate prescrie un tratament cu antiinflamatoare pentru primele 24 de ore, dar de obicei, nu se dau antibiotice.
- Pentru abcese se prescriu de regulă antibiotice și antiinflamatorii.
- Dacă aveți dificultăți în alăptarea copilului, cereți-i medicului o trimitere la serviciul de obstetrică-ginecologie.

Cauze

Lipsa laptelui poate fi asociată cu factori emoționali. Crăpăturile de pe sfârcuri pot fi provocate de tentativele eșuate ale bebelușului de a suge în poziții corecte, de igiena precară sau de faptul că sfârcurile sunt prea scurte sau concave.

Angorjarea sânilor indică mai degrabă probleme ale fluxului lactat decât un prea-plin de lapte. Mastita este rezultatul inflamației vaselor limfatice mamare, cauzată de o infecție bacteriană locală, provenită prin sfârc, areolă sau sânge, de la altă infecție din organism. Abcesul este produs de inflamația unui duct sau de crăpăturile netratate de pe areole.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Este bine să cereți acordul unui medic sau al unui specialist în medicina plantelor înainte de a începe orice tratament.

UZ INTERN

Pentru stimularea secreției lactate

ANASON (tinctură, 1:4 în alcool 45%) Luați 5-10 picături de 3 ori pe zi, în puțină apă rece, după mese.

CUMIN Infuzați o linguriță de semințe în 250 ml de apă clocotită, timp de 2-3 minute. Alternativ, folosiți 1-2 g de semințe strivite și infuzați-le într-o cană cu apă clocotită, timp de 10-15 minute. Strecurați. Beți 1/2 cană înaintea meselor principale.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Schinduf

UZ EXTERN

GĂLBENELE Puneți 5 g de inflorescențe uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați-o de 3-4 ori pe zi.

Alte măsuri

- Pentru a preveni crăparea sfârcurilor, drenați-le în timpul sarcinii, pregătindu-le astfel pentru alăptare. În timpul celor 9 luni de sarcină, aplicați pe sfârcuri un strat subțire de vaselină (40 g) și lanolină (40 g), de 3 ori pe săptămână.
- Pentru a hrăni copilul cât mai eficient, luați o poziție comodă și așezați-l așa încât să poată avea în gură toată areola.
- Spălați sfârcurile cu apă fiartă și răcită extrem de curată.
- Spălați-vă pe mâini înainte și după fiecare alăptare. Uscați areolele cu un tifon curat, în aer cald.
- Așezați pernițe moi în sutien.

Endometrioza

Uterul este un organ cavitar căptușit cu țesut endometrial; acesta suferă modificări în timpul ciclului menstrual și, dacă nu are loc concepția, este eliminat prin menstruație. În cazul endometriozei, apar depozite (chisturi) de țesut endometrial în locuri atipice. Cele mai comune locații ale chisturilor sunt suprafața trompelor uterine, uterul și ligamentele uterine, cavitatea pelvină, intestinele sau interiorul trompelor. Prezența chisturilor endometriale poate produce leziuni sau deplasări ale organului respectiv, având ca rezultat o disfuncție și durere.

Deși endometrioza este considerată motivul a 25% dintre cazurile de infertilitate feminină, este important de remarcat că nu toate femeile care suferă de endometrioză sunt infertile.

Simptome

- Dureri menstruale severe, care încep înaintea sângerărilor și care se opresc imediat după menstruație
- Flux menstrual abundent, cu cheaguri. Pot apărea sângerări intermenstruale
- Anemie datorită pierderii de sânge

- Dureri în zona lombară, congestie pelvină şi durere – simptome care pot apărea în cursul unui contact sexual sau al defecaţiei
- Diaree sau constipaţie, în unele cazuri
- Tipul de durere şi disfuncţionalitatea depind de localizarea chisturilor şi de deplasarea şi lezarea organelor în care au apărut
- Uneori, infertilitate. De multe ori, boala este complet asimptomatică şi nu se suspectează nimic până nu se fac investigaţii pentru a determina cauzele infertilităţii
- Simptomele dispar de obicei după menopauză şi în timpul sarcinii

APELAŢI LA MEDIC

- În cazul în care apar durere intensă, sângerări severe sau infertilitate, mergeţi neapărat la medic.
- Deşi simptomele descrise mai sus sugerează diagnosticul de endometrioză, acesta nu poate fi confirmat decât laparoscopic.

Cauze

Originea endometriozei este necunoscută, dar au fost avansate unele teorii. De exemplu, endometrioza poate fi rezultatul unei disfuncţii menstruale numite menstruaţie retrogradă, în care endometrul şi sângele refluează în trompele uterine şi în cavitatea abdominală, în loc să se scurgă prin vagin. Nu se ştie dacă această problemă se datorează unui defect structural al uterului sau contracţiei uterine în momentele în care este eliminat ţesutul endometrial. Nu toate femeile cu menstruaţie retrogradă suferă de endometrioză.

Printre alţi factori identificaţi se numără cei genetici (fiicele femeilor care suferă de endometrioză prezintă riscul de a moşteni boala în proporţie de 50%) şi problemele hormonale, mai ales cele care implică producţia de estrogeni.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Endometrioza trebuie tratată de un medic sau de un specialist în medicina plantelor. Plantele din lista de mai jos sunt recomandate ca terapie complementară pentru uşurarea simptomelor. Cereţi sfatul medicului înainte de a începe orice tratament.

UZ INTERN

Pentru durere şi inflamaţie

COADA-ŞORICELULUI Puneţi o linguriţă de plantă uscată în 250 ml de apă clocotită şi infuzaţi timp de 5 minute. Stecuraţi. Beţi 3-4 căni pe zi.

ROMANIŢĂ Adăugaţi un pliculeţ cu plantă la o cană cu apă clocotită. Lăsaţi să infuzeze timp de 10 minute. Beţi 3 căni pe zi, înainte de mese.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luaţi până la 30 de picături pe zi, în apă.

CĂLIN Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de scoarţă uscată, de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Diluaţi 3 picături de ulei esenţial în 10 ml de ulei excipient şi masaţi mixtura în cantitate suficientă pentru a acoperi abdomenul inferior şi zona lombară. Aplicaţi de 2 ori pe zi.

SALVIE ROŞIE Ulei esenţial, urmaţi instrucţiunile pentru lavandă.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Mielărea

Vezi şi Infertilitatea feminină, Probleme menstruale, Sindromul premenstrual

Fibroame uterine

Fibroamele sunt tumori uterine benigne, a căror mărime variază de la cea a unui bob de mazăre, până la cea a unui grepfrut. Numele lor este asociat cu consistenţa fibroasă. Fibroamele tind să crească încet până la menopauză, apoi scad în volum.

Chiar dacă este benign, un fibrom poate produce infertilitate şi prezintă risc de anemie din cauza sângerărilor pe care le provoacă. Fibroamele sunt foarte des întâlnite, afectând 20% dintre femeile de 30 de ani şi 40% dintre femeile aflate în jurul vârstei de 50 de ani.

Simptome

- Menstre anormal de lungi şi de abundente, cu cheaguri
- Dureri menstruale
- Sângerări intermenstruale
- Disconfort şi senzaţie de greutate, în funcţie de mărimea fibromului
- În unele cazuri, fibroamele pot fi asimptomatice; în altele, localizarea şi mărimea determină simptomele, ca şi consecinţele transmise altor organe. De exemplu, fibroamele situate în interiorul sau pe exteriorul uterului tind să producă sângerări abundente şi dureri asemănătoare crampelor; fibroamele care presează intestinul sau vezica urinară pot afecta funcţionarea acestor organe, producând constipaţie sau micţiuni frecvente; fibroamele care presează trompele uterine pot afecta fertilitatea. Medicul trebuie să detecteze caracteristicile fiecărui caz.
- Durerea poate fi mai intensă în timpul sarcinii

APELAŢI LA MEDIC

- În cazurile de infertilitate, probleme urinare, constipaţie şi, mai ales, în cele de sângerări abundente şi disconfort major, mergeţi la medic.

Cauze

Fibroamele sunt produse de dezechilibre hormonale precum secreția insuficientă de progesteron sau producția excesivă de estrogeni. Stresul, șocurile emoționale, obezitatea sau premenopauza pot contribui și ele la formarea acestora.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Fibroamele trebuie tratate de către medic. Plantele din lista de mai jos sunt recomandate ca terapie complementară, pentru ușurarea simptomelor. Întrebați medicul înainte de a începe orice tratament.

UZ INTERN

Pentru normalizarea ciclului menstrual

LUMINIȚĂ (capsule, 500 mg) Luați 2 capsule de 3 ori pe zi, în ultimele 10 zile ale ciclului menstrual.

Pentru durere și inflamație

ROMANIȚĂ Adăugați un pliculeț de plantă la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 90%) Luați 10 picături pe zi, în apă.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori uscate la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după sau între mese.

MIELĂREA (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Luați 30 de picături în puțină apă rece în fiecare dimineață, timp de până la 6 luni. Efectele s-ar putea să apară după 3 luni.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Diluați ulei esențial, 3 picături în 10 ml de ulei excipient. Masați abdomenul inferior și zona lombară. Aplicați de 2 ori pe zi.

Alte măsuri

- Evitați toate activitățile sportive care pot agrava durerile pelviene, precum tenisul, joggingul etc.
- Evitați încălțămintea cu tocuri înalte.

Impotența

Termenul „impotență" se referă atât la incapacitatea bărbatului de a avea o erecție, cât și la ejacularea prematură sau întârziată. Alteori, prin impotență se mai înțelege și o disfuncție erectilă.

Simptome

- Incapacitatea de a avea o erecție, cu sau fără dorință sexuală
- Pierderea erecției în timpul contactului sexual
- Ejaculare prematură, adică înainte de penetrare sau imediat după aceea
- Ejaculare întârziată: erecția se produce, dar ejacularea este aproape imposibil de realizat

APELAȚI LA MEDIC

- Deși adesea are origine psihologică, impotența poate fi produsă și de alți factori, de aceea trebuie mers la medic.

Cauze

În multe cazuri, impotența are rădăcini psihologice. Printre acestea se numără stresul, anxietatea, depresia, oboseala, lipsa de dorință a partenerei, anxietatea legată de actul sexual sau incertitudinea legată de orientarea sexuală. Episoadele anterioare de impotență sau experiențele negative pot alimenta teama că aceste eșecuri se pot repeta.

Și consumul de alcool în exces, ca și fumatul, pot contribui la această problemă. Totuși, în unele situații, motivele pot fi fiziologice: probleme vasculare, diabet, hipertensiune, probleme care afectează rezervoarele de sânge ale penisului ce controlează erecția, afecțiuni neurologice, hiposecreție de testosteron sau efecte adverse ale unor medicamente.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Presupunând că medicul a exclus cauzele fizice ca sursă a impotenței, următoarele plante pot fi utile ca tratament complementar

UZ INTERN

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită și lăsați să infuzeze timp de 5 minute. Beți 2-3 căni pe zi.

SCHINDUF (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Puneți 20 de picături în apă rece. Luați de 3 ori pe zi.

GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

EXTRACT DIN VIȚĂ-DE-VIE (capsule, 30-100 mg) Luați câte o capsulă pe zi.

NUC Puneți 10 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 15 minute. Beți 3-5 căni pe zi.

Pentru depresie, stres și anxietate

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) Luați câte 20 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu puțină apă rece, după mese, de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Dacă nu există cauze aparente fiziologice, cereți-i medicului de familie să vă recomande un psihoterapeut.
- Evitați fumatul și limitați consumul de alcool.
- Faceți sport pentru a vă ridica nivelul energetic.

Infecții genitale

Există o diferență între infecțiile genitale inferioare (cele ale penisului, vaginului și vulvei) și infecțiile genitale superioare (ale uterului și trompelor uterine) care se pot corela uneori cu alte complicații, cum ar fi peritonita. Contrar opiniei generale, acestea pot afecta pe oricine, inclusiv pe cei care au avut contact sexual cu un singur partener.

Simptome

Simptome generale

- Secreții vâscoase și urât mirositoare
- Mâncărimi, senzație de arsură sau durere la nivelul penisului, vulvei sau vaginului
- Ulcerații, vezicule sau inflamație
- Durere în timpul actului sexual

În caz de infecție inferioară

- Durere pelvină
- Sângerări anormale (la femei)

În caz de infecție superioară

- Febră

APELAȚI LA MEDIC

- La apariția oricăruia din aceste simptome trebuie să mergeți la un medic generalist sau la o clinică de sexologie cât mai curând posibil. Tratamentul antibiotic prelungit este deseori necesar în cazul infecțiilor genitale superioare.

Cauze

Infecțiile genitale inferioare pot avea origine bacteriană din infecțiile intestinale (bacil coliform, streptococ B sau D, stafilococ auriu).

Alternativ, pot fi produse de infecțiile pielii (stafilococi epidermici) sau din sursă vaginală, prin proliferarea anormală a unor agenți infecțioși, prezenți de obicei în cantități mici (mycoplasme, corynebacterii).

Cel mai frecvent, aceștia se pot transmite sexual (*Gardnerella vaginalis, Trichomonas vaginalis*). Infecțiile genitale inferioare de tip viral sunt cauzate de papiloma virusului uman – la femei prezentând risc crescut de cancer cervical – sau virusului herpes.

Infecțiile genitale superioare sunt produse în principal de microorganisme transmise sexual cum ar fi Chlamydia trachomatis sau gonoreea. Ele pot totuși să aibă și alte cauze cum ar fi apendicita acută, după un avort sau mai rar, după o naștere. Actinomyces poate produce infecții genitale înalte dacă femeia folosește un dispozitiv intrauterin ca metodă de contracepție.

Infecțiile genitale de orice tip se pot produce din cauza partenerilor sexuali multipli, atitudinii iresponsabile față de sex, ignoranța față de măsurile preventive și igienei deficitare.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare

UZ INTERN

Pentru tratamentul infecției

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 2-5 ml de trei ori pe zi timp de 10 zile pe lună ca tratament pe termen lung pentru a preveni reapariția infecției.

Pentru durere și inflamație

MUȘEȚEL Adăugați un pliculeț la 1 cană de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute. Strecurați. Beți 3 căni pe zi înainte de mese.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%). Luați până la 30 picături într-un pahar cu apă, zilnic.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5-10 minute apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi între mese.

UZ EXTERN

Pentru tratamentul secrețiilor vaginale

CREȚIȘOARĂ Puneți 1-2 g de plantă uscată într-un litru de apă clocotită. Infuzați 10 minute și strecurați. Adăugați infuzia în baie. Faceți baie de 2 ori pe zi.

Alte măsuri

- Folosiți prezervative.
- Evitați folosirea tampoanelor interne sau alternați tampoanele interne cu cele externe.
- După defecație, ștergeți anusul spre spate și nu invers.

Vezi și Condilomatoza (pentru verucile genitale), Infecțiile fungice ale pielii, Herpes.

Infertilitatea feminină

Incapacitatea de a concepe este numită infertilitate primară, dacă femeia nu a mai avut copii. Dacă femeia a fost însărcinată în trecut, se numește infertilitate secundară, chiar dacă sarcina a fost ectopică, finalizată sau eliminată prin avort spontan.

Simptome

- O incapacitate de a rămâne însărcinată, în ciuda contactelor sexuale regulate, pe o perioadă de unul până la doi ani

ŞTIAŢI?

Fibroamele

Evitaţi plantele cu acţiune estrogenică (cum sunt ginsengul, salvia, creasta cocoşului) care ar putea stimula producerea excesivă de estrogeni şi prin urmare să crească dimensiunile fibroamelor.

APELAŢI LA MEDIC

- Este important să vă adresaţi unui specialist care va face investigaţii riguroase pentru a determina cauza infertilităţii.
- Trebuie verificată şi fertilitatea partenerului.

Cauze

În general, există motive fiziologice pentru infertilitate, de exemplu, o malformaţie a uterului sau a anexelor, în urma unei infecţii sau a unei endometrioze. Poate fi cauzată şi de un dezechilibru hormonal sau de o boală care afectează ovarele, tiroida, suprarenalele sau alte glande. Poate fi şi rezultatul unui tratament medicamentos.

Cauzele infertilităţii masculine şi feminine acoperă fiecare câte o treime din cazurile în care cuplurile nu pot concepe. Celelalte cazuri fie îi implică pe ambii parteneri, fie au o cauză necunoscută.

Atunci când nu a fost identificată originea infertilităţii, medicii sugerează tehnici de relaxare şi de eliminare a stresului. Specialistul în medicina plantelor vă poate prescrie plante eficiente în această problemă şi care pot oferi o reechilibrare hormonală.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Infertilitatea necesită tratament specializat. Adresaţi-vă medicului înainte de a începe orice fel de terapie.

UZ INTERN

Pentru îmbunătăţirea fertilităţii

MIELĂREA (tinctură, 1:3 în alcool 25%) Luaţi 30 de picături în puţină apă rece în fiecare dimineaţă, timp de maximum 6 luni. Efectele ar putea fi simţite abia după 3 luni. Se administrează conform prescripţiei medicale (*vezi* mai sus).

Pentru reducerea stresului

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) Luaţi 20 de picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

TEI Puneţi 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsaţi să infuzeze timp de 5 minute şi strecuraţi. Beţi o cană seara.

PASSIFLORA (tinctură, 1:6 în alcool 25%) Luaţi 20 de picături cu puţină apă rece după mese, de 3 ori pe zi.

Pentru îmbunătăţirea stării generale de sănătate

GINSENG AMERICAN (capsule cu 500 mg de pulbere) Luaţi câte 2 capsule de 2 ori pe zi, preferabil la mese. Cura nu trebuie să fie mai lungă de 3 luni şi este nevoie de o pauză de 6 săptămâni înainte de următoarea cură.

COACĂZ NEGRU Puneţi 5 g de frunze uscate la 1 l de apă clocotită. Lăsaţi să infuzeze timp de 5 minute. Beţi 2-3 căni pe zi.

EXTRACT DE VIŢĂ-DE-VIE (capsule, 30-100 mg) Luaţi 1 capsulă pe zi.

GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luaţi câte 20 de picături în apă, de 3 ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Încercaţi să vă menţineţi o greutate normală (IMS de la 18,5 la 30, *vezi* Obezitatea).
- Ambii parteneri trebuie să reducă fumatul şi consumul de alcool.
- Bărbaţii trebuie să poarte lenjerie intimă comodă.

Vezi şi **Endometrioza, Fibroamele uterine, Infertilitatea masculină**

Infertilitatea masculină

Problemele de fertilitate masculină sunt responsabile pentru aproximativ o treime din cazurile de eşec al cuplurilor care au încercat timp de un an să conceapă un copil. Multe dintre aceste probleme se referă la capacitatea de a produce spermă viabilă.

Simptome

- Incapacitatea de a concepe un copil, în ciuda actelor sexuale regulate timp de peste un an sau doi
- Incapacitatea de a menţine erecţia, actul sexual devenind dificil sau imposibil
- Incapacitatea de a ejacula
- În multe cazuri, funcţia sexuală este normală şi nu sunt prezente simptome

APELAŢI LA MEDIC

- Este important să vă adresaţi unui specialist care va efectua diferite analize pentru a determina cauza.
- Este necesar să fie verificată şi fertilitatea partenerei.

Cauze

Concepția este mult mai dificilă dacă există o cantitate redusă de spermă, dacă sperma este vâscoasă (aglutinare) sau dacă spermatozoizii au mobilitate redusă, adică nu sunt destul de mobili ca să fertilizeze ovulul – de exemplu, datorită formei anormale. Impotența poate de asemenea să împiedice concepția.

Infertilitatea masculină poate fi și consecința unor boli cum ar fi diabetul, infecțiile transmise sexual, orhita (inflamația testiculelor), varicocelul (vene varicoase la nivelul scrotului) sau un istoric de cancer testicular.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Infertilitatea necesită un tratament de specialitate, efectuat de un medic sau un specialist în medicina plantelor. Discutați cu un medic înainte de a începe un tratament.

Conform sfatului unui specialist în medicina plantelor

- Astragalus, damiana, gingko, grepfrut, ginseng coreean, palmier pitic.

ȘTIAȚI?

Alimentația pentru o spermă sănătoasă

Într-un studiu clinic realizat cu bărbați cu fertilitate redusă, suplimentul zilnic de zinc și vitamina C a crescut producția de spermă cu aproximativ 75%. Într-un alt studiu, sănătatea spermei și rata de concepție au fost ameliorate când bărbații incluși în programul studiului au luat suplimente de vitamina E.

Alte măsuri

- Nu consumați alcool, marijuana, cocaină sau țigări, întrucât toate au efecte negative asupra spermei.
- Nu purtați haine strâmte.
- Mențineți un program de exerciții regulate, dar nu vă extenuați, întrucât acest lucru poate reduce producția de spermă.
- Evitați ciclismul pe perioade lungi de timp, deoarece reduce fluxul de sânge al testiculelor
- Zincul este foarte important pentru sănătatea reproductivă masculină și pentru producția de spermă. Păstrați o dietă adecvată cu fructe de mare, carne, stridii, germeni de grâu, semințe de floarea soarelui și alte surse. Luați în considerare administrarea unui supliment de 15 mg pe zi – mai ales dacă sunteți vegetarian.
- Substanțele nutritive antioxidante sunt de asemenea importante – discutați cu medicul dumneavoastră sau cu specialistul în medicina plantelor despre suplimentele cu seleniu, vitamina C și vitamina E.

Vezi și Infertilitatea feminină și Impotența.

Menopauza, premenopauza

Termenul „menopauză" se referă la perioada de timp în care menstruația unei femei dispare, anunțând încheierea perioadei de fertilitate. Acest lucru se poate produce brusc sau după o perioadă de mai mulți ani în care intervalul de timp dintre menstruații crește progresiv, până se oprește complet. Întrucât acest lucru se produce într-o perioadă nedeterminată de timp, nu se poate identifica instalarea menopauzei decât după ce aceasta s-a produs. Termenul „premenopauză" descrie perioada de timp când survin schimbările din preajma menopauzei.

Unele afecțiuni devin mai frecvente după menopauză (de exemplu, osteoporoza și bolile de inimă), iar răspunsul la întrebarea dacă menopauza ar trebui „tratată" rămâne controversat, mai ales că terapia de substituție hormonală crește riscul altor boli (cum ar fi cancerul de sân).

Simptome

- Unele femei nu au nici un simptom, cu excepția prelungirii sau absenței ciclului menstrual
- Apariția sau agravarea sindromului premenstrual sau a problemelor de sâni
- Bufeuri
- Schimbări de dispoziție
- Uscarea mucoasei vaginale
- Oboseală
- Pot apărea schimbări ale libidoului

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă aveți sângerări masive sau bufeuri și transpirații insuportabile, adresați-vă medicului.
- Plantele pot ajuta, dar întrebați medicul despre orice posibilă contraindicație la fitoestrogeni (estrogeni care se găsesc în mod natural în plante), mai ales dacă aveți în familie istoric de cancer la sân.
- Nu luați niciodată uleiuri esențiale estrogenice (mai ales salvie sau pelinariță), deoarece pot avea efect toxic asupra sistemului nervos.

Cauze

Menopauza încheie faza reproductivă a vieții unei femei – mai are puține ovule rămase în ovare, iar nivelurile sangvine ale hormonilor sexuali naturali, estrogen și progesteron, încep să scadă. Sfârșitul ovulației produce o lipsă de estrogeni și progesteron, ducând la menopauză. Deși nu înlocuiesc complet hormonii sexuali, plantele medicinale pot deseori reduce simptomele menopauzei.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

Dacă aveţi un istoric de tumori dependente de estrogen (de exemplu, cancerul de sân), nu folosiţi remedii din plante decât sub supravegherea unui medic sau a unui specialist în plante medicinale.

UZ INTERN

Pentru bufeuri şi alte simptome ale menopauzei

TRIFOI ROŞU tablete, standardizate pentru conţinutul în izoflavone. Urmaţi instrucţiunile producătorului dacă medicul sau specialistul în plante medicinale nu v-a oferit alte indicaţii.

SALVIE Infuzaţi 20 g frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecuraţi. Beţi 1-2 căni pe zi.

La recomandarea unui specialist în plante medicinale

- Creasta-cocoşului, mielărea, creţişoară, sunătoare.

UZ EXTERN

Pentru tratamentul durerilor de sâni

GĂLBENELE Infuzaţi 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Răciţi, strecuraţi şi aplicaţi comprese pe zona afectată, de trei ori pe zi. Puteţi aplica o cremă pe bază de gălbenele conform instrucţiunilor de pe etichetă.

Pentru tratamentul uscării mucoasei vaginale

ALOE VERA Aplicaţi gel cu aloe vera la nivelul vaginului o dată pe zi, la culcare.

Alte măsuri

- Asiguraţi-vă că mâncaţi multe fructe şi legume bogate în vitaminele A, C şi E, ca şi în antioxidanţi.
- Discutaţi cu medicul despre ingestia crescută de soia şi alte surse alimentare de fitoestrogeni.
- Mâncaţi peşte bogat în acizi graşi omega-3, de cel puţin trei ori pe săptămână (cum ar fi somonul, tonul, sardinele, macroul, heringul, anşoa).
- Cereţi-i sfatul medicului privind măsurarea densităţii osoase, pentru a vă determina riscul de osteoporoză.
- Opriţi fumatul şi reduceţi consumul de alcool şi cafeină.
- Nu opriţi tratamentul de substituţie hormonală fără să vă consultaţi întâi cu un specialist. Este important să se cântărească riscurile şi beneficiile în cazul dumneavoastră. Mai mult decât atât, oprirea bruscă poate produce o agravare a simptomelor.

Vezi şi Osteoporoza

Probleme ale sânilor

Durerile de sâni sau umflarea sânilor se asociază cu diferite anomalii în structura sânilor – de obicei, benigne. Tulburările includ chisturile (tumori care conţin lichid), zonele de ţesut fibros şi nodulii glandulari.

Problemele sânilor le afectează adesea pe femeile aflate în jurul vârstei de 40-50 ani şi pot deveni mai grave chiar înainte de menopauză, după care se ameliorează. Durerea de sâni reprezintă un indiciu frecvent de sindrom premenstrual.

Simptome

- Sânii pot fi umflaţi, tari, sensibili, dureroşi
- Multe umflături mici şi umflături uşor mobile se pot simţi la suprafaţa sânilor
- Umflăturile sânilor pot varia în funcţie de ciclul menstrual
- Aceste simptome necesită atenţie medicală imediată, deoarece pot semnala un cancer de sân: sânii pot arăta încreţiţi (precum coaja de portocală) sau pot părea de formă neregulată când ridicaţi braţele deasupra capului. Mameloanele pot deveni retractate sau pot avea secreţii sau sângerări.

APELAŢI LA MEDIC

- Orice umflătură, dureroasă sau nu, trebuie examinată de medic. Ar putea fi necesară o biopsie pentru a se determina dacă este benignă.
- Secreţiile sau sângerările de la nivelul sânilor, modificările de contur ale acestora (de exemplu, mamelon adâncit, retractat, formă neregulată) sau apariţia recentă a unei eczeme în jurul mamelonului necesită consult medical imediat.
- Dacă durerea de sâni este insuportabilă, adresaţi-vă medicului.

- Multe probleme ale sânilor au legătură și cu coloana cervicală sau dorsală. În acest caz, apelați la un fizioterapeut sau ortoped.

Cauze

Durerile sau umflăturile sânilor pot avea mai multe cauze: producția excesivă de estrogen (și alte dezechilibre hormonale), probleme circulatorii, tumorile canceroase sau factori psihologici. Echilibrul hormonal și cel emoțional sunt strâns corelate și stresul poate aceentua aceste probleme.

Sensibilitatea sânilor apare frecvent în timpul sarcinii și ca efect secundar al ingerării pastilelor contraceptive.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru sensibilitatea benignă, premenstruală a sânilor

LUMINIȚĂ (ulei, capsule 1 000 mg) Luați trei tablete pe zi în timpul meselor, în ultimele 10 zile ale ciclului menstrual.

MIELĂREA (extract lichid) Luați în fiecare dimineață echivalentul a 500 mg-1 g de fructe uscate cu puțină apă rece, timp de maximum 6 luni. Efectele ar putea apărea după trei luni.

UZ EXTERN

GĂLBENELE Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 5 minute. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați de trei sau patru ori pe zi. Alternativ, puteți aplica de trei-patru ori pe zi o cremă pe bază de gălbenele.

NALBĂ MARE Infuzați 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute și strecurați. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați de trei-patru ori pe zi.

CREȚUȘCĂ Puneți 1 lingură de plantă (nu rădăcina) într-o cană de apă, cu puțin înainte să fiarbă (la 90^0 C se elimină salicilații). Lăsați să infuzeze 10 minute. Înmuiați o compresă în infuzie și aplicați de trei sau patru ori pe zi.

Alte măsuri

- Marea majoritate a problemelor sânilor sunt benigne, dar este important să faceți controale medicale regulate pentru ca, în cazul apariției unei boli mai grave, aceasta să fie descoperită și tratată din timp.
- Faceți mamografii regulate, mai ales dacă dumneavoastră sau cineva din familie aveți istoric de cancer la sân, dacă nu ați avut nici un copil, dacă ați urmat un tratament cu estrogeni (pilule de contracepție orală sau terapie de substituție hormonală) timp îndelungat sau dacă ați avut devreme prima menstruație ori menopauza a apărut târziu (prima menstruație înainte de 12 ani, ultima menstruație după 55 de ani).
- Renunțați la fumat.

Probleme menstruale

Aceste probleme includ amenoreea (absența menstruației) și dismenoreea (menstruație dureroasă). Amenoreea poate exista în cazul unei fete aflate la vârsta adecvată pentru a avea menstruație, dar acest lucru nu s-a întâmplat încă, sau în cazul unei femei care a avut deja menstruație.

Dismenoreea poate apărea devreme, la pubertate, sau ca un simptom ulterior, survenit după câțiva ani de cicluri fără durere. Durerile se pot manifesta sub forma unor crampe simple sau pot fi atât de puternice, încât să fie necesar repausul la pat.

Problemele menstruale le afectează în principal pe fetele tinere, pe femeile anxioase, nervoase sau stresate și pe cele aflate în premenopauză.

Simptome

Amenoreea

- Menstruația nu apare la pubertate – poartă numele de amenoree primară
- Absența menstruației timp de cel puțin 3 luni la o femeie care a avut menstruație – poartă numele de amenoree secundară

Dismenoreea

- Dureri abdominale în timpul menstruației, deseori severe, care pot debuta cu câteva ore înaintea apariției menstruației și pot continua 1-2 zile
- Uneori sunt însoțite de diaree, greață, vomă, leșin

APELAȚI LA MEDIC

- Oricare ar fi natura problemei, este cel mai bine să faceți un examen clinic înainte să începeți un tratament cu plante.
- Amenoreea poate necesita mai multe analize complementare, inclusiv examene radiologice și hormonale. O ecografie ovariană, iar uneori o radiografie a hipofizei pot detecta o posibilă tumoare.
- În caz de dureri grave sau persistente, apelați la medic.

Cauze

Amenoreea primară se poate explica prin întârzierea debutului pubertății, mai ales dacă în familie există un istoric de acest fel. Mult mai rar poate fi produsă de o malformație congenitală. Amenoreea secundară este determinată de probleme psihologice, de activități sportive exagerate, de o tumoare ovariană sau hipofizară sau de anumite medicamente.

Dismenoreea poate fi cauzată de probleme circulatorii, de infecții, fibroame, endometrioză sau de polipi. Dar problemele hormonale reprezintă cea mai frecventă cauză – probabil, un exces de estrogeni sau o carență de progesteron, având o posibilă legătură și cu stresul, dar cauza exactă nu se cunoaște.

Problemele legate de menstruaţie pot fi de asemenea produse de infecţii, dispozitive intrauterine, alte forme contraceptive, anumite tipuri de medicamente, boli sistemice ca hipotiroidismul şi boli de sânge.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tratamentul amenoreei

COADA-ŞORICELULUI Puneţi o linguriţă de plantă uscată în 250 ml apă clocotită şi lăsaţi să se infuzeze 5 minute, apoi strecuraţi. Beţi 3-4 căni pe zi.

CUMIN Puneţi o linguriţă de seminţe în 250 ml apă clocotită şi lăsaţi să se infuzeze 2-3 minute. Alternativ, folosiţi 1-2 g de seminţe măcinate şi infuzaţi 10-15 minute într-o cană de apă clocotită. Beţi o cană înainte de mesele principale.

PELINARIŢĂ (extract lichid, 1:1 în alcool 25%) Luaţi 0,5-2 ml, de trei ori pe zi.

Pentru combaterea durerii menstruale

COADA-ŞORICELULUI Puneţi 1 linguriţă de plantă uscată în 250 ml apă clocotită. Infuzaţi 5 minute, apoi strecuraţi. Beţi 3-4 căni pe zi.

ROMANIŢĂ Adăugaţi un pliculeţ la o cană de apă clocotită. Infuzaţi 10 minute, apoi strecuraţi. Beţi 3 căni pe zi, înainte de masă.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luaţi până la 30 de picături pe zi, într-un pahar cu apă.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Diluaţi 3 picături de ulei esenţial în 10 ml de ulei excipient şi masaţi cu această mixtură partea inferioară a abdomenului şi a spatelui. Aplicaţi de două ori pe zi.

Pentru tratamentul pierderilor de sânge dintre menstruaţii

HYDRASTIS (capsule cu 540 mg de pulbere) Luaţi 1-2 capsule, de trei ori pe zi.

Alte măsuri

- Dacă problemele menstruale au legătură cu stresul, pot fi utile tehnicile de relaxare, exerciţiile de respiraţie, yoga şi masajul.
- Dacă este cazul, pentru a vă controla mai bine emoţiile, gândiţi-vă la posibilitatea unei psihoterapii.

Vezi şi Sindromul premenstrual.

Sindromul premenstrual

Termenul „sindrom premenstrual" (SPM), cunoscut şi ca tensiune premenstruală (TPM), se aplică unui grup de simptome fizice şi emoţionale legate de ciclul menstrual. Aceste simptome apar chiar înainte de începutul menstruaţiei şi se sfârşesc odată cu apariţia menstruaţiei. Pot dura între două zile şi două săptămâni (în ultimul caz, coincid cu începutul ovulaţiei) şi afectează 40% dintre femei.

Simptome

Există circa 150 simptome fizice şi emoţionale care pot apărea separat sau simultan

Simptomele fizice includ

- Sâni sensibili, umflaţi
- Abdomen balonat care poate evolua de la un uşor disconfort, până la durere extremă
- Tulburări urinare
- Câştig în greutate
- O senzaţie generală de umflare, cu mâinile şi picioarele umflate şi tulburări vasculare
- Poftă de dulce şi carbohidraţi rafinaţi

Simptomele emoţionale includ:

- Dispoziţie imprevizibilă, iritabilitate, agresivitate, plâns, anxietate, depresie, nervozitate şi dureri de cap
- Insomnie, somnolenţă şi hipersomnie (somn pe durate neobişnuit de lungi)
- Lipsă de concentrare, tulburări de memorie
- Pierderea apetitului sau probleme de libidou

APELAŢI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Dacă simptomele vă împiedică să duceţi o viaţă normală sau sunt destul de grave încât să vă reduceţi timpul de muncă, trebuie să mergeţi la medic.

Cauze

Simptomele premenstruale sunt probabil rezultatul unui dezechilibru în fluctuaţiile diferiţilor hormoni care reglează ciclul femeii. Totuşi, nu a fost identificată o singură cauză.

Unele simptome par să fie rezultatul unei permeabilităţi capilare crescute care produce umflarea ţesuturilor sânilor, abdomenului şi creierului. În unele cazuri acesta apare ca urmare a unei producţii crescute de estrogeni, declanşate de un număr de factori printre care stresul şi carenţele alimentare.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENŢIE! Nu folosiţi simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru reglarea ciclului şi reducerea simptomelor SPM

MIELĂREA (extract lichid) Luaţi în fiecare dimineaţă echivalentul a 500 mg-1 g fructe uscate, timp de 6 luni. Efectele ar putea apărea după 3 luni.

Pentru stres, anxietate, depresie şi probleme de somn

ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%) luaţi 20 de picături cu un pahar de apă de trei ori pe zi.

MAC CALIFORNIAN (tinctură, 1:4 în alcool 45%) Luaţi 10 picături în puţină

apă rece de trei ori pe zi, după mese. Luați până la 20 picături la culcare.
LAVANDĂ Puneți 2-3 g de flori într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi între mese.
TEI Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Beți câte o cană în fiecare seară.
PASSIFLORA (tinctură 1:8 în alcool 25%) Luați 20 picături cu puțină apă rece, de trei ori pe zi, după mese.
VALERIANĂ (capsule cu 240 mg de pulbere) Luați 1-2 capsule pe zi.

Pentru ameliorarea durerilor de sâni
LUMINIȚĂ (capsule 500 mg) Luați 2 capsule de trei ori pe zi în ultimele 10 zile ale ciclului menstrual.

Alte măsuri

- Sporiți consumul de fibre (legume proaspete și uscate, fructe, cereale integrale). Mâncați mai puține alimente cu zahăr rafinat și mai multe alimente care conține glucoză cu eliberare lentă, cum ar fi pâinea din făină integrală, orez și paste.
- Reduceți consumul de grăsimi animale, cum sunt produsele lactate cu grăsime integrală și înlocuiți-le cu cele monosaturate sau polinesaturate (ulei de floarea soarelui și de măsline).
- Consumați mai puține proteine animale și mai multe proteine vegetale de diferite tipuri. Reduceți sarea.
- Reduceți consumul de stimulante cum sunt țigările, cafeaua și ceaiul.
- Luați vitamina B (mai ales B_6), C (un antioxidant recomandat pentru stres) și E (antioxidant), magneziu, crom și zinc.

Tulburări ale libidoului

Libidoul – sau dorința sexuală – poate fi afectat de factori psihologici sau fiziologici. Această problemă poate surveni atât la bărbați, cât și la femei.

Simptome

- Lipsa dorinței sexuale
- O senzație de oboseală, migrenă sau alte simptome de disconfort înainte de contactul sexual
- Anxietate la gândul de a face sex

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- În multe cazuri, libidoul scăzut are legătură cu starea de sănătate generală, stres sau nivelul de energie. Problemele de cuplu pot de asemenea afecta dorința partenerilor de a face sex.
- Totuși, o scădere prelungită a libidoului poate fi unul din primele semne ale unei depresii, ale unei boli nervoase grave, ale bolii Alzeheimer sau a altor afecțiuni mentale grave. Sfatul medicului este esențial.

Cauze

Lipsa interesului față de partener(ă), interesul față de altcineva sau altceva, oboseala, stresul și problemele emoționale, toate pot afecta libidoul. În 90% din cazuri, pierderea libidoului este de origine psihologică.

Însă și consumul constant de alcool sau tutun poate produce probleme, precum și o serie de medicamente ca beta-blocantele, medicamentele pentru afecțiunile prostatei, anumite antidepresive și imunosupresoare.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Rolul plantelor este doar complementar psihoterapiei, prin acțiunea stimulantă asupra sistemului nervos.

UZ INTERN
DAMIANA Extract lichid, echivalentul a 1-2 g plantă uscată, de 3 ori pe zi.
GINSENG (capsule cu 500 mg de pulbere) Luați 2 capsule de 2 ori pe zi, preferabil cu mâncare. Folosiți până la 3 luni, apoi faceți 6 săptămâni pauză.
ASHWAGANDHA (tinctură, 1:3 în alcool 45%). Luați 20 picături într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

Pentru depresie, stres și anxietate
LAVANDĂ Infuzați 2-3 g flori într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute. Strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.
TEI Puneți 5 g flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 5 minute. Strecurați. Beți 1 cană seara.
PASSIFLORA (tinctură, 1:6 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu puțină apă rece după mese, de trei ori pe zi.

Pentru oboseală
SCORȚIȘOARA Luați 0,3-1 g de pulbere de 3 ori pe zi, cu mâncare.
MĂCEȘ Puneți 2-2,5 g de măcește într-o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute apoi filtrați. Beți 3-4 căni pe zi.
OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 1-5 ml într-un pahar cu apă caldă de 2-3 ori pe zi.
CĂTINĂ Beți 1-3 linguriță de suc pur sau sirop într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi.

Alte măsuri

- Nu încercați să vă impuneți dorința.
- Evitați stresul (mergeți în vacanță, dacă se poate).
- Adresați-vă unui medic sau unui psihoterapeut. Apelați, la nevoie, la o clinică specializată în sexologie. Dacă problemele de cuplu sunt de vină, terapia de cuplu poate aduce beneficii.

Vezi și Impotență, Stres

Bolile copilăriei

În ziua de azi, majoritatea copiilor sunt vaccinați împotriva pojarului, oreionului și rubeolei. Toate aceste boli le conferă imunitate celor care le contractează – se întâmplă foarte rar să fie luate mai mult de o singură dată.

Oreionul produce umflarea glandelor parotide de sub maxilar, care devin sensibile. La bărbații adulți și adolescenți, oreionul poate duce la inflamația testiculară.

Pojarul este o boală virală care produce erupție și febră. Poate fi periculoasă deoarece produce complicații, inclusiv infecția urechii și encefalită.

Rubeola este o infecție ușoară care produce erupție și febră ușoară. Dacă o mamă contractează rubeola în primele 4 luni de sarcină, copilul ei nenăscut are risc crescut să dezvolte o malformație.

Varicela (vărsatul de vânt) produce o erupție de puncte cu prurit care se transformă în vezicule. Când veziculele se usucă, se formează cruste care dispar în circa 12 zile. Scărpinarea acelor puncte de erupție poate duce la infecție bacteriană și cicatrici permanente.

APELAȚI LA MEDIC

- Când copilul are o criză
- Când copilul are ceafa rigidă
- Când apar puncte de culoare roșu închis pe piele
- Când copilul are febră mare mai mult de 2 zile sau dacă temperatura este peste 38,5°C
- Când copilul plânge constant sau are dificultăți la respirație
- Când copilul este confuz, delirează sau e foarte somnoros

Cauze

Toate bolile copilăriei enumerate mai sus sunt virale, de obicei transmise prin picăturile de salivă din aer. Copiii care merg la școală sau la grădiniță sunt mai expuși decât cei care stau de obicei acasă. Vaccinarea conferă imunitate, iar alăptarea la sân protejează sugarii de infecții.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Nu le administrați preparate copiilor fără avizul unui medic sau al unui specialist în medicina plantelor.

Pentru a scădea febra

SOC Infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

TOPORAȘ Infuzați 2-4 g flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

Pentru întărirea sistemului imun

ECHINACEA Siropurile de echinacea sunt disponibile în formule speciale pentru copii. Urmați instrucțiunile producătorului conform vârstei copilului.

UZ EXTERN

Pentru a usca veziculele de varicelă

LAVANDĂ Ulei esențial, aplicați o picătură de ulei esențial pur pe puncte, de 2 ori pe zi, înainte să se formeze crustele. Pentru sugari și copii mici, diluați 3 picături de ulei esențial într-o linguriță de ulei excipient.

Pentru calmarea erupției cu prurit

OVĂZ Înveliți conținutul a 1/2 cană de terci de ovăz într-o batistă sau ciorap pentru a forma o bilă moale și folosiți-o la baie ca pe un burete.

ROCOINĂ Aplicați o cremă pe bază de rocoină conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Alte măsuri

- Copilul trebuie să bea suficiente multe lichide pentru a preveni deshidratarea – ar putea fi necesară o băutură cu electroliți, special concepută. Discutați cu medicul sau cu farmacistul.
- Țineți copilul învelit cu ceva ușor.
- Mențineți o atmosferă umedă în camera copilului bolnav și temperatura la 18-20°C.

Bronșiolita bebelușilor

O boală virală care afectează în principal bebelușii, bronșiolita, produce inflamația celor mai mici căi aeriene al plămânilor – bronhiolele – și produce febră, tuse și dificultăți de respirație. Boala este mai frecventă iarna, luând uneori proporții epidemice.

Simptome

- Începe ca o răceală, cu nas înfundat care curge, strănut și tuse seacă
- Tusea se agravează în decurs de 2 zile, dar apare wheezingul (șuieratul) împreună cu respirația accelerată sau dificilă. Copilul poate să scoată sunete înfundate în timp ce respiră, ceea ce indică blocajul căilor aeriene
- Febră
- Pofta de mâncare poate să scadă și copilul poate fi iritabil
- În cazuri severe, o nuanță vineție a pielii cauzată de lipsa de oxigen – apelați imediat la asistența medicală de urgență.

APELAȚI LA MEDIC

- Consultați urgent medicul, dacă observați orice problemă cu respirația bebelușului.
- În cazuri severe, copilul poate să necesite internarea în spital pentru administrare de oxigen și fizioterapie. Dacă gura bebelușului are o tentă vineție sau există dificultăți de respirație, solicitați imediat asistență medicală.

Cauze

Majoritatea cazurilor de bronșiolită sunt produse de virusul sincițial respirator, cunoscut și ca VSR, care este transmis pe cale aeriană, mai ales când un adult sau copil din preajmă tușește sau strănută.

Infecția îi afectează pe bebeluși deoarece bronhiolele lor sunt foarte mici și de aceea sunt repede blocate de mucus și inflamație.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Nu le administrați copiilor preparate fără sfatul unui specialist în medicina plantelor sau al unui medic.

Pentru tuse și febră

CIMBRU Infuzați un pliculeț de cimbru uscat într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute și strecurați. Pentru bebeluși între 6 și 12 luni, administrați 20 ml de 3 ori pe zi.

SOC (tinctură din flori de soc, 1:4 în alcool 25%). Pentru bebeluși între 6 și 12 luni, 2 picături în puțină apă, de 3 ori pe zi, după mese.

TOPORAȘ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Pentru bebeluși între 6 și 12 luni, adăugați puțină apă și administrați 2 picături de 3 ori pe zi, după mese. Alternativ, faceți un sirop folosind 100 g flori uscate, 500 g zahăr și 300 ml apă. Pentru bebeluși între 6 și 12 luni, administrați 1 ml sirop de 2-3 ori pe zi, la masă.

ȘTIAȚI?

Bronșiolita copiilor și astmul

Bronșiolita se vindecă în general în decurs de o săptămână. Este o infecție virală și nu răspunde la tratamentul cu antibiotice. Uneori, infecția poate conduce la astm, acest lucru putând fi indicat de prezența tusei persistente.

UZ EXTERN

Preparate de masaj

LAVANDĂ Diluați 3 picături de ulei esențial în 10 ml ulei excipient și masați cu 1 linguriță din acest amestec pe piept, spate și gât.

EUCALIPT La fel ca pentru lavandă (*vezi* mai sus).

Alte măsuri

- Masajul poate ajuta la eliminarea mucusului din bronhiolele copilului.
- Asigurați-vă că bebelușul bea regulat pentru a evita deshidratarea.
- Păstrați umiditate în cameră, fierbând apă într-un ibric electric fără capac, timp de câteva minute la fiecare oră, sau folosiți un vaporizator cu abur la care s-au adăugat câteva picături de ulei de arbore de ceai sau de eucalipt.
- Pe timpul nopții, ridicați capul patului cu 30-40 de grade, pentru a ușura respirația bebelușului.

Colicile

Termenul „colică" este folosit pentru a descrie durerea chinuitoare dată de gazele intestinale la bebeluș. Este foarte frecventă și creează un mare disconfort, atât pentru copil, cât și pentru părinți. Este relativ inofensivă și de obicei dispare la vârsta de 6 luni.

Simptome

- Plâns continuu și tare, care de obicei apare curând după o masă și persistă până la 4 ore. Plânsul poate să ducă la înroșirea feței copilului
- Bebelușul poate să strângă genunchii către abdomen sau, alternativ, pot fi ținuți în sus și rigizi
- Abdomenul poate să fie rigid și balonat
- Mișcările intestinului sau gazele pot semnala sfârșitul sau începutul episodului de plâns
- Grimasă (la bebelușii mici) sau culoare albastră în jurul gurii.
- Mâinile pot fi strânse

APELAȚI LA MEDIC

- Luați legătura cu medicul de îndată ce bebelușul face colici – este important să se excludă mai multe afecțiuni grave, printre care hernia, obstrucția intestinală și infecțiile abdominale, mai ales dacă:
- Simptomele de colică sunt însoțite de febră, diaree, vomă sau constipație
- Țipetele copilului semnalează dureri (diferit față de o ușoară agitație)
- Copilul cu colici nu ia în greutate sau nu îi este foame

Cauze

Colica poate fi o reacție la un aliment inadecvat – de obicei, vinovate sunt sucurile de fructe nediluate, alergiile alimentare (de exemplu, la produse lactate) și alimentele care conțin mari cantități de zahăr. Regimul mamei care alăptează poate de asemenea să contribuie la colicile copilului.

Alți factori sunt stresul emoțional, expunerea la antibiotice la o vârstă fragedă (distrugând microflora fragilă din intestinul în creștere), compușii hormonali din laptele mamei, supraalimentația și înghițirea de cantități mari de aer (de exemplu, în timpul plânsului sau din cauza biberonului de dimensiuni nepotrivite).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Nu le administrați copiilor preparate fără sfatul unui specialist în medicina plantelor sau al unui medic.

La recomandarea specialistului în medicina plantelor sau a medicului

- Anason, fenicul, mărar

Alte măsuri

- Mamele care alăptează trebuie să reducă consumul de cafeină, ceapă, usturoi, brocoli, fasole și produse lactate.
- Dacă bebelușul este hrănit cu biberonul, încercați produse special concepute pentru a fi hipoalergenice și asigurați-vă că orificiul tetinei este destul de mare ca să împiedice copilul să înghită prea mult aer. Pentru a mări orificiul, introduceți un ac.
- Un supliment probiotic special pentru copii poate fi de ajutor – vorbiți cu specialistul în medicina plantelor despre acest lucru.

Crupul și traheita

Crupul este o infecție virală a căilor aeriene care afectează de obicei copiii mici (între 3 luni și 3 ani). Traheita este o afecțiune similară, dar de origine bacteriană și cu consecințe mai grave. În cazurile severe, poate obstrua căile aeriene.

Simptome

- Tuse puternică care seamănă cu lătratul unui câine sau cu sunetul emis de focă
- Voce răgușită
- Respirație zgomotoasă, accelerată, dificilă
- Simptomele se schimbă de la oră la oră, cu o stare mai bună dimineața și agravându-se pe parcursul zilei (sau după somn)
- De obicei, se rezolvă după 3-5 zile, deși tusea poate persista
- Copilul poate avea o suferință respiratorie severă care se agravează rapid, lucru semnalat de dificultățile de respirație, contracțiile puternice ale cutiei toracice și ale mușchilor abdominali pentru a respira sau tenta vineție a pielii. Solicitați ajutor medical de urgență.
- Căi aeriene obstruate – dificultăți de respirație care se agravează cu timpul
- Febră crescută
- Copilul arată și se simte foarte bolnav, iar starea lui se agravează repede

APELAȚI LA MEDIC

- În cazul în care copilul are dificultăți de respirație sau are pielea vineție, este necesar ajutorul medical de urgență. Mergeți la spital sau chemați ambulanța.
- Traheita bacteriană este diagnosticată în aproximativ 2% din cazuri

Cauze

Crupul este o infecție virală, deseori produsă de virusul paragripal. Cea mai frecventă cauză de traheită este infecția bacteriană cu stafilococul auriu, care urmează după o infecție a căilor aeriene superioare. Pe căile aeriene se poate dezvolta o membrană de mucus, îngreunând respirația. Copiii sunt mai sensibili față de aceste boli decât adulții, având căile aeriene mai strâmte.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Crupul și traheita necesită tratament medical. Medicina plantelor poate doar să întărească sistemul imunitar și să înlesnească respirația, dar întotdeauna trebuie privită ca fiind complementară tratamentului medical.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Echinacea, soc, nalbă mare, cimbru

Alte măsuri

- Copilul trebuie să bea lichide din plin.
- Luați măsuri pentru a reduce febra.
- Unor copii le este mai ușor să respire în aer rece – încercați să îi scoateți afară.

Eczema

Cel mai frecvent tip de eczemă la copii este eczema atopică. Produce zone roșii, cu prurit, coji și mici vezicule cu lichid care curg când sunt zgâriate, lichidul eliminat uscându-se cu cruste. Eczema atopică apare de obicei în pliurile pielii – la plica cotului, în spatele urechilor și în spatele genunchilor. Majoritatea copiilor scapă de eczemă după aproximativ 3-5 ani.

Simptome

- Zone roșii și umflate
- Piele cu leziuni, descuamare sau cruste
- Piele uscată
- Scărpinarea persistentă poate produce îngroșarea pielii

APELAȚI LA MEDIC

- Mergeți la medic de îndată ce apar simptomele, pentru a vă asigura că nu este vorba despre o infecție virală sau bacteriană.

Cauze

Eczema tinde să apară în cadrul familiei, mai ales când există un istoric pentru alte alergii – astm sau febra fânului, de exemplu. Alți factori declanșatori pot fi purtarea hainelor de lână direct pe piele și traiul într-o casă cu persoane care fumează.

Copiii alăptați la sân au risc mai mic de a face eczeme.

Uneori, eczema este produsă de alergii alimentare precum cea la lapte, ouă sau pește. Alergenii din aer pot fi părul de pisică sau de câine, praful de casă, polenul și acarienii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Nu le dați copiilor preparate fără sfatul unui specialist în medicina plantelor sau al unui medic.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI Infuzați 1-4 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

UZ EXTERN

GĂLBENELE Aplicați o cremă pe bază de gălbenele conform instrucțiunilor.

ROCOINĂ Aplicați o cremă pe bază de rocoină conform instrucțiunilor.

TREI-FRAȚI-PĂTAȚI Adăugați 20-30 g de flori proaspete în 500 ml de apă clocotită. Infuzați timp de 15 minute, apoi strecurați și răciți. Înmuiați o compresă în această infuzie și aplicați pe zonele afectate dimineața și seara.

NUC Aplicați o cremă sau un gel care conține extract de nuc. Urmați instrucțiunile producătorului sau sfatul unui specialist în medicina plantelor.

Alte măsuri

- Aerisiți și aspirați des camera copilului.
- Mențineți casa încălzită și aerul umidifiat.
- Nu permiteți fumatul în casă.
- Evitați purtarea hainelor de lână direct pe piele.
- Scoateți cât mai des copilul la aer, întrucât lumina soarelui ajută la vindecarea crustelor.
- Ca măsură preventivă, încercați să vă alăptați nou-născutul cel puțin 6 luni.

Erupția primei dentiții

Termenul de „erupția dentiției" este folosit pentru a descrie apariția dinților bebelușului. Erupția este deseori foarte dureroasă și însoțită de inflamația gingiilor și de manifestări digestive.

Simptome

- Gingii roșii, umflate și obraz roșu pe partea unde apare dintele
- Durere care duce la refuzul copilului de a mânca sau bea
- Salivație
- Febră
- Diaree

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă febra pe care o considerați ca produsă de erupția dentiției durează mai mult de 2 zile, consultați un medic. Copilul poate avea o infecție virală sau bacteriană fără legătură cu erupția.

Cauze

Înainte să erupă, mugurii dinților se află într-un săculeț din maxilar. Când apar dinții, străpung gingia, ceea ce produce durere și inflamație. Erupția dinților afectează mai ales copiii cu vârsta între 6 luni și 2 ani.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ EXTERN

LAVANDĂ Adăugați 3 ml de ulei esențial în 10 ml ulei excipient. Aplicați puțin pe exteriorul obrazului, pe partea unde dintele produce dureri.

NALBĂ Infuzați 3 g plantă uscată în 100 ml apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Înmuiați-vă degetul în infuzia răcită și aplicați pe gingii pentru a calma inflamația.

Alte măsuri

- Dați-le copiilor ceva tare să mestece în continuu – un disc special pentru erupția dinților, dacă-l pot ține.
- Masați ușor gingia cu un deget.

Infecții ale urechilor

Denumită medical otită medie, infecția urechii medii îi afectează în principal pe copiii mici. Infecția produce inflamația cavității dintre timpan și urechea internă. Se aseamănă cu o răceală banală, întrucât drenajul slab al mucusului din căile aeriene superioare poate crea un mediu favorabil pentru microbi și le permite acestora să se dezvolte.

Simptome

- Dureri puternice în ureche
- Febră mare
- Dureri de cap
- Auzul poate fi diminuat
- Din ureche poate să curgă puroi

APELAȚI LA MEDIC

- Cercetările au arătat că administrarea de antibiotice nu reduce semnificativ durerea, durata infecției urechii ori eventualele consecințe pe termen lung.
- Mulți medici recomandă paracetamol sau ibuprofen pentru a ameliora durerea și pentru a lăsa infecția să își urmeze cursul. Totuși, dacă apar secreții, pot fi prescrise antibiotice.

Cauze

Majoritatea infecțiilor urechii sunt produse de bacterii sau virusuri care se răspândesc prin trompele lui Eustachio, infectând urechea medie. Cauzele mai rare includ febra fânului și alte alergii, fumatul pasiv și alimentația deficitară. Cercetările au arătat că bebelușii care au fost alăptați la sân au risc mai mic să contracteze infecții ale urechii față de cei hrăniți cu lapte praf.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Nu le dați copiilor preparate fără sfatul unui specialist în medicina plantelor sau al unui medic.

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită și infuzați timp de 5 minute. Strecurați. Dați de 2-3 ori pe zi următoarele doze: 6-12 luni: 15 ml; 1-6 ani: 50 ml; 7-12 ani: 75 ml.

EUCALIPT Administrați următoarele doze de tinctură cu apă, de 4-6 ori pe zi. 6-12 luni: 10 picături; 1-6 ani: 16 picături; 7-12 ani: 25 picături.

Pentru a întări sistemul imunitar

ECHINACEA Siropurile de echinacea se pot găsi în formule special concepute pentru copii. Urmați instrucțiunile producătorului conform cu vârsta copilului.

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcețe uscate mărunțite într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

Ca antiinflamator

LUMÂNĂRICĂ Puneți 1,5-2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6-12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1-6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Desfundați nasul. Copiii trebuie învățați cum să își sufle nasul. Medicul vă poate sfătui în acest sens.

Tulburări ale somnului

Aproape o treime dintre copiii sub vârsta de 3 ani au probleme de somn, fie de la început când sunt puși în pat, fie la un moment dat, pe parcursul nopții.

Este important să ne amintim că anumiți sugari și copii au nevoie mai mare de somn decât alte persoane. Orice interval între 10 și 15 ore din 24 de ore este normal. S-ar putea să fie necesar să sacrificați somnul de după-amiază al copilului ca să puteți dumneavoastră dormi bine noaptea.

Simptome

- Copilul se împotrivește mersului în pat și, odată întins, rămâne treaz
- După ce doarme 1-3 ore, copilul se trezește dezorientat din somn și poate să plângă, să vorbească sau chiar să meargă în somn.
- Coșmaruri

Apelați la medic

- Tulburările persistente de somn trebuie cercetate de medic.
- Istoricul familial, mediul, episoadele anterioare și comportamentul copilului pot furniza indicii legate de sursa problemei.

Cauze

Problemele de somn au deseori legătură cu ceea ce se petrece în orele în care copilul este treaz – ceva în regimul alimentar sau anxietate, de exemplu. Imposibilitatea de a adormi este deseori rezultatul unui stimul extern – camera poate fi prea luminată, prea zgomotoasă sau prea încălzită.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Nu le dați copiilor plante sedative decât în cazul problemelor de somn ușoare sau complementar tratamentului medical.

Nu le dați copiilor preparate fără sfatul unui specialist în medicina plantelor sau al unui medic.

UZ INTERN

ROINIȚĂ Puneți 2-3 g de frunze uscate într-o cană de apă clocotită și infuzați timp de 5 minute. Strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie la masa principală și la culcare; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml la masa principală și la culcare; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml la masa principală și la culcare.

MUȘEȚEL Infuzați 5-8 g de plantă uscată într-un litru de apă clcotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie la masa principală și la culcare; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml la masa principală și la culcare; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml la cină și la culcare.
PORTOCAL AMAR Puneți 20 g de flori usacte în 150 ml de apă clocotită. Infuzați 10 minute. Strecurați și administrați următoarele doze la culcare: 6-12 luni: 15 ml; 1-6 ani: 50 ml; 7-12 ani: 75 ml
PASSIFLORA (tinctură 1:8 în alcool 25%) Se poate folosi doar la copiii peste 4 ani. Administrați următoarele doze seara: 4-6 ani: 15 picături; 7-12 ani: 20 de picături.

Alte măsuri

- Păstrați un program regulat de masă pentru copil.
- Stabiliți o oră de somn și o rutină pentru culcare, seara. Acest lucru va ajuta copilul să-și regleze obiceiurile. De asemenea, treziți copilul la o anumită oră, acest lucru ajutând la elaborarea unei rutine.

Tuse, răceală și infecții ale gâtului

În primele luni de viață, copiii sunt bine protejați de răceli și tuse de către anticorpii mamei lor. Apoi, ei își dezvoltă propia apărare împotriva bolii. Una din modalitățile prin care se petrece acest proces este expunerea la o diversitate de bacterii, virusuri și alți agenți patogeni, mai ales la școală. În consecință, este destul de frecvent pentru copiii mici să manifeste în mod repetat tuse, răceli și infecții ale gâtului.

Simptome

- Simptomele unei răceli banale includ nasul care curge, tuse și febră ușoară
- Amigdalita produce febră, gât roșu și durere la înghițire
- Sinuzita produce durere de cap (mai ales la aplecarea înainte), curgerea nasului și scăderea mirosului, prin urmare poftă scăzută de mâncare
- Poate apărea și febra

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă răceala copilului nu se vindecă repede, apelați la medic. Este important ca o infecție virală simplă să nu se complice cu bacterii care ar putea infecta urechea medie, amigdalele, pieptul sau sinusurile, necesitând tratament antibiotic.

Cauze

Răceala comună este des întâlnită tot timpul anului, dar mai ales iarna. Majoritatea tipurilor de tuse, răceală și infecții ale gâtului sunt răspândite de picăturile din aer când o persoană infectată tușește sau strănută. Un sistem imunitar sănătos va ajuta copilul să se apere împotriva infecției.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN
Nu le dați copiilor preparate fără sfatul unui specialist în medicina plantelor sau al unui medic.

Pentru a întări sistemul imunitar
ECHINACEA Siropurile de echinacea se pot găsi în formule special concepute pentru copii. Urmați instrucțiunile producătorului conform vârstei copilului.

Pentru tusea seacă
NALBĂ MARE Infuzați 2-3 g de rădăcină uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.
ROUA-CERULUI Puneți 1-2 g de plantă uscată la o cană de apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute și strecurați. Administrați de 3 ori pe zi după mese astfel: Pentru 6-12 luni: 15 ml; pentru 1-6 ani: 50 ml; pentru 7-12 ani: 75 ml.

Pentru tuse cu expectorație
LUMÂNĂRICĂ Infuzați 1,5-2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.
SOC Infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

CIMBRU Infuzați 2 g de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute, apoi strecurați și răciți. Pentru copiii cu vârsta între 6 și 12 luni, dați 20 ml de infuzie de 3 ori pe zi; pentru copiii între 1 și 6 ani, dați 50 ml de 3 ori pe zi; pentru copiii între 7 și 12 ani, dați 75 ml de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Curățați nasul copilului cu picături saline de nas disponibile la farmacie.
- Adormiți-vă copilul pe spate, dar ridicați capul patului – aceasta va ușura respirația.
- Păstrați camera umidifiată, fierbând apă într-un ibric electric fără capac, timp de câteva minute la fiecare oră, sau utilizați un vaporizator cu aburi în care puneți câteva picături de ulei esențial de arbore de ceai sau de eucalipt.
- Dacă starea copilului nu este bună, lăsați-l să lipsească de la grădiniță sau de la școală câteva zile – va grăbi recuperarea și va reduce riscul transmiterii virusului la ceilalți copii.

SĂNĂTATEA MINTALĂ

Afecțiuni psihosomatice

O tulburare psihosomatică – sau, pentru a folosi termenul medical, distonia neurovegetativă – reprezintă manifestarea repetată de simptome fizice care par să fi fost produse sau agravate de factori psihologici cum ar fi anxietatea sau stresul.

Simptome

- Cefalee (durere de cap), mai ales în creștet
- Uscăciunea gurii sau hiperproducție de salivă
- Tulburări vizuale
- Greață, balonare, aerofagie
- Meteorism (gaze intestinale), umflarea abdomenului în regiunea hipocondrului (abdomenul superior, sub coaste), flatulență
- Tahicardie (palpitații), o senzație de pulsație a arterelor carotide care furnizează sânge capului și gâtului
- Durere ca de junghi pe o parte a corpului
- Episoade trecătoare de diaree
- Căscat
- Urinări frecvente, dar în cantități mici
- Senzație de febră și arsură la urechi
- Hipotensiune bruscă (tensiunea arterială scăzută), însoțită de stare de rău general (transpirații, țiuit în urechi, vedere încețoșată)
- Plâns și tulburări emoționale

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă se repetă unul dintre aceste simptome aparent obișnuite, apelați la medic. Acesta va stabili dacă face parte din distonia neurovegetativă sau este o afecțiune mai gravă.

Cauze

Anumite tulburări nervoase ușoare, o anumită formă de enervare sau o ușoară anxietate pot declanșa o afecțiune fizică.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru ameliorarea stării generale de sănătate

GINSENG AMERICAN (tinctură, 1:5 în alcool 70%) Luați 20-40 de picături obținute din ginseng american cultivat, de 3 ori pe zi.

MUȘEȚEL (pliculețe cu inflorescențe uscate) Infuzați 1 pliculeț într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

MĂGHIRAN (plantă uscată) Infuzați 1-2 linguriță de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană de 3 ori pe zi.

Pentru sprijinirea sistemului nervos

MUȘEȚEL Infuzați 1 pliculeț de flori uscate într-o cană de apă clococtită timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi, înainte de mese.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi între mese.

DAMIANA Extract lichid, echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

OVĂZ Extract lichid, echivalentul a 1-4 g de plantă uscată, de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Practicați yoga și exerciții de relaxare.
- Luați oligoelemente, mai ales magneziu și mangan.
- Cereți-i medicului ca, dacă este cazul, să vă recomande consultul unui psiholog clinician sau unui psihiatru, pentru a încerca să stabiliți cauza tulburării și astfel să o ameliorați.

Anxietatea

Anxietatea este o stare de frică, provenind de obicei dintr-o cauză care nu este neapărat evidentă pentru persoana afectată. Este însoțită de un sentiment de greutate, care poate cuprinde simptome fizice.

Intensitatea variază de la o ușoară neliniște, la teroare și poate fi acută sau cronică, în funcție de circumstanțe.

Tulburarea de panică este o stare care apare când anxietatea devine atât de acută și intensă, încât paralizează persoana afectată. Atacurile de panică sunt atacuri de anxietate recurente și imprevizibile care au durată scurtă, dar sunt foarte intense, apărând la persoane care, în mod normal, nu s-ar simți atât de anxioase în aceleași împrejurări.

Anxietatea poate lua forma fobiilor, cum ar fi agorafobia și claustrofobia; fobiile reprezintă o frică intensă de anumite obiecte sau situații specifice, sau încercarea de a evita aceste obiecte sau situații. Tulburările obsesiv-compulsive, sindromul de sevraj, psihozele și tulburările psihice însoțesc de asemenea anxietatea care variază de la ușoară la foarte intensă.

Simptome

- Transpirații, nevoia de urinare și defecație, senzație de sufocare, palpitații, uscarea gurii sau mari cantități de salivă, senzație de cald sau frig, durere, amețeală, balonare, ticuri
- Insomnie și mai rar tremurături, nevoia de a-și găsi un refugiu, gânduri anxioase
- În cele mai grave cazuri, un sentiment de neputință totală și incapacitatea de a-și desfășura activitățile zilnice

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă simptomele sunt grave sau de lungă durată, este esențial să apelați la medic, pentru a determina originea lor.

Cauze

Anxietatea este frecvent corelată cu o problemă psihologică sau emoțională. Poate fi produsă de un conflict emoțional, un sentiment de nesiguranță sau stres, sau poate indica depresie. Poate fi de asemenea un semn al unei afecțiuni psihice grave.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru efect sedativ

PORTOCAL AMAR Infuzați 20 g flori uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 20 minute, apoi strecurați. Beți în fiecare seară înainte de culcare.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi între mese sau o cană înainte de culcare.

ROINIȚĂ (capsule 200 mg) Luați 3 capsule pe zi înainte de mese.

TEI Infuzați 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită, apoi strecurați. Beți o cană seara pentru a vă ajuta să adormiți.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 25 picături într-un pahar cu apă de 3 ori pe zi, după mese.

VALERIANĂ (capsule 240 mg) Luați 1-2 capsule pe zi.

SUNĂTOARE Tablete, echivalentul a 1,8 g plantă înflorită, standardizat pentru conținutul în hipericină, luați de 3 ori pe zi sau conform indicațiilor specialistului. Se știe că sunătoarea interacționează cu un mare număr de medicamente și trebuie folosită doar sub supraveghere medicală.

Alte măsuri

- Vorbiți cu medicul despre necesitatea de a vă adresa unui psihoterapeut sau psiholog clinician.
- Practicați activități fizice regulate și exerciții de relaxare, cum ar fi yoga.
- Apelați la un specialist în acupunctură.

Boala Alzheimer

Boala Alzheimer este o boală care atacă celulele, nervii și neurotransmițătorii din creier, fiind cea mai frecventă formă de demență. Majoritatea pacienților au peste 65 de ani. Boala este deseori însoțită de reducerea fluxului de sânge către creier și, cum acest lucru se întâmplă în mod variabil de la un individ la altul, rata de pierdere a memoriei variază de la o persoană la alta.

Simptome

- Afectarea memoriei pe termen scurt
- Pierderea orientării în timp
- Depresie, anxietate
- Schimbări de dispoziție
- Dificultăți în procesarea informației, conducând la confuzie

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Este imperios necesar să vă adresați unui medic dacă aveți pierderi de memorie pe termen scurt și dacă aveți un istoric de boală Alzheimer în familie.

Cauze

Cauzele bolii Alzheimer sunt încă prea puțin cunoscute. Cel mai mare factor de risc este vârsta, urmată apoi de predispoziție. În prezent, se consideră că boala se dezvoltă în condițiile combinației dintre nivelurile reduse de neurotransmițător acetilcolină și moartea celulelor cerebrale.

Factorii care au fost corelați cu boala Alzheimer cuprind accidentele vasculare cerebrale repetate, deficit alimentar de acizi grași, stresul și lipsa de estrogeni. Persoanele care fumează și cele care au niveluri crescute ale tensiunii arteriale și ale colesterolului au un risc crescut de a face boala Alzheimer.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Anumite plante pot ajuta la încetinirea sau la prevenirea debutului bolii Alzheimer, îmbunătățesc circulația și ameliorează modificările de dispoziție, anxietatea și problemele de somn pe care le au pacienții.

UZ INTERN

Ca tratament preventiv

SALVIE Infuzați 20 g frunze uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 1-2 căni pe zi.

Pentru a îmbunătăți memoria, circulația sângelui și starea psihică

GINKGO Tablete, până la 2 g, standardizat pentru conținutul în flavonoglicozide, gingkolide și bilobalide. Luați până la de 3 ori pe zi.

SCHISANDRA Extract lichid, tablete, echivalentul a 500 mg-1,5 g de fructe uscate, de 3 ori pe zi.

ISOP Tablete, capsule, până la 6 g pe zi, conform instrucțiunilor producătorului.

Pentru reducerea anxietății

ROINIȚĂ Extract lichid, echivalentul a 500 mg-1 g de fructe uscate înainte de mese, de 3 ori pe zi.

PASSIFLORA Extract lichid, echivalentul a 500 mg-1 g plantă uscată, de 2 ori pe zi și la culcare.

MAC CALIFORNIAN Extract lichid, echivalentul a 1-2 g plantă uscată, de 2 ori pe zi și la culcare.

Alte măsuri

- Urmați un regim alimentar echilibrat, care să includă mult ulei de pește și uleiuri vegetale presate la rece, cum este uleiul de măsline extra virgin, precum și fructe și legume proaspete.
- Luați vitaminele A, C și E, precum și zinc și seleniu.
- Practicați regulat activități fizice.
- Antrenați-vă memoria: jucați cărți, recitați poezii și discutați cu ceilalți despre evenimente din trecutul dumneavoastră.

Vezi și Îmbătrânirea, Memoria

Cefaleea de tensiune

Cefaleea de tensiune reprezintă cea mai frecventă formă de durere de cap. De obicei, începe în jurul vârstei mijlocii.

Simptome

- Durerea de cap este descrisă ca fiind o bandă strânsă în jurul capului și/sau gâtului
- Poate fi ușoară, severă sau intermitentă
- Durerea de cap se instalează spre sfârșitul zilei
- Durata simptomelor variază de la câteva minute de durere constantă, care poate persista până la câțiva ani
- Poate fi prezent stresul. Acest tip de durere apare mai frecvent la persoanele depresive sau anxioase
- Pot apărea problemele de somn – durerea de cap poate fi destul de puternică încât să vă împiedice să adormiți, dar nu este de obicei atât de puternică încât să vă trezească

APELAȚI LA MEDIC

- Discutați cu medicul despre durerea de cap – acesta va proceda la investigațiile necesare pentru a determina cauza. Acestea pot include teste de alergie, de ochi și examinarea sinusurilor.
- Dacă cefaleea a fost produsă de o leziune sau o traumă la cap.
- Dacă durerea este acompaniată de erupție, febră, ceafă înțepenită, modificări vizuale sau amorțeala unui membru.
- Dacă durerea de cap are caracteristici diferite față de simptomele normale și mai ales dacă este mai severă decât normal.
- Dacă durerea de cap este foarte severă și apare la intervale foarte mici de timp (sub 5 minute).

Cauze

Cauza cefaleei de tensiune nu a fost stabilită. Factorii declanșatori pot fi scrâșnitul dinților, consumul de cafeină în exces, poluarea fonică, poziția defectuoasă, efortul vizual. Natura durerii indică faptul că tensiunea musculară este cel puțin parțial de vină.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru tensiunea musculară

VALERIANĂ Tablete, echivalentul până la 500 mg-1 g plantă uscată, de 2 ori pe zi și la culcare.

Pentru întărirea sistemului nervos

OVĂZ Extract lichid, echivalentul a 1-4 g plantă uscată de 2-3 ori pe zi.

PASSIFLORA Extract lichid, echivalentul a 500 mg-1 g de plantă uscată, de 2 ori pe zi și o dată la culcare.

UZ EXTERN

SCORȚIȘOARĂ Aplicați un unguent pe bază de scorțișoară pe umeri, ceafă și la baza craniului, de 3-4 ori pe zi, conform instrucțiunilor.

Alte măsuri

- Încercați să țineți un jurnal al simptomelor pentru a putea să identificați ce anume vă declanșează durerile de cap.

- Mențineți un program de exerciții fizice regulate care trebuie să includă atât efort, cât și exerciții de relaxare, precum yoga.
- Luați un supliment de magneziu care vă poate ajuta să faceți față stresului și tensiunii musculare. Un supliment complex de vitamine B vă poate de asemenea ajuta.

Vezi și Stresul.

Depresia

Tristețea, pesimismul, stima de sine scăzută și lipsa interesului se numără printre simptomele depresiei. Se consideră că este o afecțiune psihică gravă când persistă fără o cauză evidentă sau se intensifică și afectează comportamentul, care devine în sine un simptom al unei afecțiuni psihiatrice.

Simptome

- Sentiment de tristețe și oboseală
- Plâns în momente nepotrivite
- Dificultăți de concentrare și în stabilirea și ducerea la bun sfârșit a planurilor și ideilor (motivație scăzută)
- Autocritică, lipsă de stimă de sine, chiar autorepulsie
- Lipsa poftei de mâncare, incapacitatea de a se bucura de viață
- Fluctuații în greutate
- Insomnie, mai ales treziri frecvente la ore mici din noapte, sau dormit în exces
- Gânduri de moarte și sinucidere

APELAȚI LA MEDIC

- Pentru persoanele cu istoric de fragilitate psihologică, trecerea printr-o dezamăgire sau printr-un moment emoțional dificil poate duce la depresie.
- Dacă vi s-a prescris un antidepresiv chimic sau din plante, nu întrerupeți brusc tratamentul fără sfatul medicului. Pentru unele medicamente se recomandă o perioadă de reducere progresivă.

Cauze

Depresia poate afecta persoane care au suferit pierderi emoționale importante, cum ar fi moartea cuiva apropiat, o decepție în dragoste sau o problemă socială. Totuși, poate să nu existe o singură cauză evidentă.

Depresia poate fi declanșată ocazional de boli virale, afecțiuni cum sunt hipotiroidismul sau modificările hormonale după nașterea unui copil. Unele persoane suferă de tulburare afectivă sezonieră (Seasonal Affective Disorder – SAD) declanșată de întunericul din timpul iernii.

Ca boală, este mai frecventă atunci când există un istoric de depresie în cadrul familiei.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Nu se recomandă auto-tratamentul în depresie. Apelați întotdeauna la medic sau un specialist în medicina plantelor, înainte să luați aceste plante.

UZ INTERN

SUNĂTOARE Tablete, echivalentul a 1,8 g plantă înflorită, standardizat pentru conținutul în hipericină, luați de 3 ori pe zi sau conform indicațiilor specialistului. Se știe că sunătoarea interacționează cu un mare număr de medicamente și trebuie folosită doar sub supraveghere medicală.

DAMIANA Extract lichid, echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

MAC CALIFORNIAN Extract lichid, echivalentul a 1-2 g plantă uscată, de 2 ori pe zi și la culcare.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți o cană înainte de culcare.

MĂGHIRAN Infuzați 1-2 linguriță de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Luați tratament cu oligoelemente ca magneziu și potasiu.
- Discutați cu medicul, cu un psiholog clinician sau cu un psihoterapeut.
- Odihniți-vă, dacă se poate plecați în vacanță.
- Mențineți un program de exerciții care stimulează producția de endorfine pentru a vă îmbunătăți dispoziția.

Vezi și Anxietatea, Stresul

Insomnia

Termenul „insomnie" cuprinde o serie de probleme care afectează somnul. Majoritatea persoanelor le pot avea la un moment dat în viață, dar tipurile de somn diferă de la o persoană la alta, simptomele variază și sunt caracterizate de disconfortul suferit ca urmare a incapacității de a adormi sau de a rămâne adormit.

Simptome

- Dificultăți în a adormi sau a rămâne adormit
- Trezire prematură cu senzația de somn insuficient
- Trezire noaptea la cel mai mic stimul și stare de luciditate nocturnă prelungită
- Oboseală în timpul zilei, posibil însoțită de nevoia puternică de a dormi

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă insomnia persistă pentru orice interval de timp, adresați-vă medicului.

Cauze

Insomnia apare de obicei în urma unei stări de stres, tensiune psihologică, anxietate și diferite tipuri de frică, inclusiv frica de somn. Deseori însoțește instalarea depresiei, dar poate fi produsă de afecțiuni cum sunt ateroscleroza, boala Alzheimer sau probleme digestive ori respiratorii. Consumul excesiv de cafea, ceai, tutun sau chiar vitamina C pot contribui la insomnie.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

MAC CALIFORNIAN Extract lichid, echivalentul a 1-2 g plantă uscată, de 2 ori pe zi și la culcare.

HAMEI Infuzați 1-2 linguriță de hamei proaspăt sau uscat într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute. Alternativ, infuzați 10 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți o cană chiar la culcare.

LAVANDĂ Infuzați 2-3 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Beți 3-4 căni pe zi între mese.

ROINIȚĂ Extract lichid, echivalentul a 0,5-1 g de plantă uscată, înainte de mese, de 3 ori pe zi.

FLORI DE TEI Infuzați 2-4 g de flori uscate într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi strecurați. Beți o cană de 2 ori pe zi și una înainte de culcare.

PASSIFLORA Extract lichid, echivalentul a 500 mg-1 g de plantă uscată, de 2 ori pe zi și o dată la culcare.

VALERIANĂ Tablete, până la echivalentul a 2 g plantă uscată, luați o doză cu o oră înainte de culcare.

PORTOCAL AMAR Infuzați 5 g flori uscate în 150 ml apă clocotită timp de 20 de minute, apoi strecurați. Beți în fiecare seară înainte de culcare.

MENTĂ Infuzați o lingură de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită timp de 10-15 minute, apoi strecurați. Beți o cană seara pentru efectul sedativ.

MĂGHIRAN Infuzați 1-2 linguriță de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 15 minute, apoi strecurați. Beți 1 cană de 3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Încercați exerciții de relaxare precum yoga.
- Luați oligoelemente, mai ales magneziu.
- Stabiliți-vă un program de plimbare în fiecare seară, dar evitați stimularea fizică și mentală înainte de a vă retrage.
- Încercați să mergeți la culcare și să vă sculați la aceleași ore zilnic, inclusiv la sfârșit de săptămână. Dacă trebuie să vă treziți la o anumită oră, evitați teama că veți dormi prea mult, folosind un ceas deșteptător.
- Dacă nu puteți adormi, ridicați-vă din pat, așezați-vă pe un scaun și citiți, întorcându-vă în pat doar când simțiți că vă e somn – acest lucru împiedică asocierea în creier a patului cu starea de luciditate.
- Autohipnoza vă poate ajuta să rupeți ciclul gândurilor repetitive. Imaginați-vă într-o cameră sau grădină pe care o știți bine. Închipuiți-vă că o străbateți foarte încet, urmărind atent toate detaliile.
- Nu ațipiți în timpul zilei ca să recuperați somnul.

Stresul

Oamenii sunt afectați de stres ca răspuns la o multitudine de factori emoționali, fizici și psihici, care variază de la o persoană la alta.

Stresul prelungit poate duce la apariția altor probleme de sănătate.

Simptome

- Neliniște, iritabilitate, nervozitate
- Dificultăți de somn
- Stare emoțională tulburată și plâns
- Tremurat, palpitații și vertij
- Memorie slabă, neatenție, dificultăți în găsirea cuvintelor
- Infecții recurente
- Agravarea diabetului, îmbătrânire prematură, aritmie și alte probleme cardiace
- Creștere sau scădere în greutate, în funcție de constituția persoanei

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Majoritatea persoanelor își revin repede după un stres pe termen scurt. Totuși, dacă sunteți sub stres cronic sau dacă stresul vă produce simptome fizice sau psihice, trebuie diagnosticat și tratat cât mai repede.
- O persoană care suferă de stres nu trebuie să ia prea multe stimulante, ci mai degrabă anumite medicamente care îi permit organismului să se adapteze la stres.

Cauze

Există multe cauze pentru stres: efortul excesiv sau prelungit fără odihnă duce automat la stres fizic, la fel ca și munca într-un mediu neplăcut. În mod similar, grijile familiale, dificultățile bănești sau decesul cuiva drag pot duce la stres psihic.

Stresul prelungit slăbește sistemul imunitar și poate fi responsabil pentru infecțiile persistente și recurente. Poate crește și riscul apariției unor afecțiuni grave cum sunt bolile de inimă.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru a crește energia, vitalitatea și rezistența la stres

GINSENG COREEAN Tablete, capsule, echivalentul a 250-500 mg de rădăcină uscată, de 2 ori pe zi. Luați o doză dimineața și o doză la prânz. Alegeți un produs standardizat pentru conținutul de ginsenozide.

GINSENG SIBERIAN Tablete, capsule, echivalentul a 300 mg-1 g de rădăcină uscată, de 3 ori pe zi.

DAMIANA Extract lichid, echivalentul a 1-2 g de plantă uscată, de 3 ori pe zi.

CĂTINĂ Luați 1-3 linguriță mari de suc de cătină cu un pahar de apă o dată pe zi.

Pentru sprijinirea sistemului nervos și a glandelor corticosuprarenale

OVĂZ Extract lichid, echivalentul a 1-4 g plantă uscată de 2-3 ori pe zi.

LEMN-DULCE Amestecați 1-2 linguriță pulbere de rădăcină într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi timp de maximum 4-6 săptămâni.

Pentru întărirea sistemului imunitar

ECHINACEA Extract lichid, echivalentul a 1 g rădăcină uscată, de 3 ori pe zi

SOC Extract lichid, echivalent a 500 mg-1 g de flori uscate, de 3 ori pe zi.

Pentru oboseală

CHININĂ (tinctură, 1:5 în alcool 25%) Luați 2-4 ml cu un pahar de apă de 3 ori pe zi.

MĂCEȘ Infuzați 2-2,5 g de măcește sfărâmate într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute, apoi strecurați. Beți 3-4 căni pe zi.

OVĂZ (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 1-5 ml într-un pahar de apă caldă de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Odihniți-vă mult, alternativ cu practicarea unor exerciții moderate, regulate (ca de pildă, mersul).
- Practicați yoga, exerciții de respirație sau tai chi.
- Urmați un regim echilibrat, hrănitor, cu multe fructe și legume proaspete, nuci și semințe și proteine din carne.
- Evitați cafeina, alcoolul, drogurile, alimentele grase și dulci.
- Suplimentele nutritive care au fost asociate cu sporirea capacității de a face față stresului sunt magneziul, potasiul și vitaminele din grupul B.

Vezi și Anxietatea, Depresia, Insomnia, Cefaleea de tensiune.

Boala Parkinson

Boala Parkinson este o tulburare neurologică ce afectează aproximativ o persoană din 200 și care produce o deteriorare a sistemului nervos. Boala afectează regiunea creierului care controlează mișcările voluntare, ducând la o scădere progresivă a funcției motorii, la tremor și rigiditate musculară. Rareori apare înainte de vârsta de 60 de ani și e mai frecventă la bărbați decât la femei. Incidența bolii Parkinson este mai mică la fumători decât la nefumători, din motive încă necunoscute.

Simptome

- Tremurături
- Rigiditate parțială a membrelor și a feței
- Poziție rigidă cu brațele nemișcate pe lângă corp
- Lipsă de coordonare
- Vorbire anevoiasă
- Tendință de a saliva
- Depresie, insomnie, schimbări bruște de dispoziție

APELAȚI LA MEDIC

- Orice persoană care prezintă simptome de boală Parkinson trebuie să fie diagnosticată și tratată corect de către medic.

Cauze

Boala Parkinson este rezultatul degenerării sau lezării anumitor celule nervoase din creier, afectând capacitatea acestora de a produce neurotransmițătorul numit dopamină. Dopamina are un rol important în transmiterea mesajelor nervoase care controlează mișcările corpului. Această afecțiune este mai frecventă la bărbați decât la femei și are tendința de a se moșteni.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Tratamentul medicamentos poate fi însoțit fără riscuri de utilizarea plantelor cu proprietăți sedative și calmante care ajută în combaterea tendințelor la depresie.

UZ INTERN

Pentru relaxare și înlăturarea depresiei

SUNĂTOARE Infuzați 1 linguriță de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 5 minute și apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi la ora mesei.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 25 de picături pe zi într-un pahar cu apă.

LAVANDĂ Puneți 2-3 g flori într-o cană cu apă clocotită. Lăsați la infuzat timp de 5-10 minute și strecurați. Beți 3-4 căni pe zi, între mese.

VALERIANĂ (capsule 240 mg) luați 1-2 capsule pe zi.

Alte măsuri

- Ședințele regulate de fizioterapie pot ajuta la combaterea lipsei de coordonare.
- Urmați o dietă sănătoasă, echilibrată care să includă multe fructe proaspete, bogate în antioxidanți.
- Luați regulat doze mari din vitaminele B_1, B_6 și acid folic.

Migrena

Principalul simptom al migrenei este durerea severă de cap, deseori însoțită de greață sau vomă. O migrenă poate să dureze de la patru ore la trei zile. Afecțiunea debutează de obicei la vârsta pubertății și se reduce spre vârsta mijlocie. Migrenele se corelează adesea cu perioadele menstruale sau cu anumite alimente și le afectează mai des pe femei decât pe bărbați.

Simptome

- Tulburări de vedere cum ar fi flash-uri luminoase în zigzag, chiar înainte de începutul migrenei (acestea apar în aproximativ unul din cinci cazuri)
- Durere de cap ascuțită și severă resimțită pe o parte a capului și a feței sau în tot capul
- Greață sau vomă
- Reacție puternică de respingere a luminii intense sau a zgomotelor puternice

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă aveți mai mult de trei sau patru crize într-o lună, este posibil să fie nevoie de tratament medical pe termen lung.

Cauze

Majoritatea migrenelor nu au un motiv aparent. Afecțiunea poate avea loc în familie, iar cercetătorii cred că există o legătură cu fluxul de sânge al creierului. Persoanele care suferă de migrenă deseori pot identifica factori declanșatori. De exemplu anumite alimente pot duce la apariția unei migrene: cei trei „C" – citrice, cafea și ciocolată – precum și brânzeturile, vinul roșu și prăjelile. Alte cauze includ lumina intensă, zgomotele puternice, schimbările de vreme, stresul, oboseala și modificările hormonale; riscul apariției unei crize crește, de pildă, înaintea menstruației.

ȘTIAȚI?

Migrena

Analgezicele (medicamentele împotriva durerii) trebuie administrate la debutul unei migrene: odată ce migrena s-a produs, tinde să fie rezistentă la toate formele de medicație împotriva durerii.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Plantele vă pot ajuta să preveniți migrenele, dar odată ce migrena s-a declanșat, își va urma cursul.

UZ INTERN

Pentru tratamentul preventiv pe termen lung

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Spilcuțe, rozmarin

Pentru migrenele care însoțesc debutul menstruației

MIELĂREA (capsule cu 250 mg de extract uscat) luați 2 capsule dimineața și 2 seara cu un pahar de apă.

Pentru migrenele provocate de alimentație

SCORȚIȘOARĂ infuzați 1g de scorțișoară baton într-o cană de apă clocotită timp de 10 minute și apoi strecurați. Beți trei căni pe zi.

MENTĂ puneți o linguriță de frunze uscate în 150 ml de apă clocotită. Lăsați infuzia timp de 10-15 minute, apoi strecurați-o. Beți o cană după fiecare masă.

Alte măsuri

- Urmați o dietă echilibrată, evitând alimentele declanșatoare cunoscute.
- Practicați exerciții de relaxare.

Nevralgia

Durerea asociată cu un nerv, oricare ar fi cauza, este cunoscută ca nevralgie. Afecțiunile similare includ nevrita – inflamația unui nerv – și polinevrita – inflamția mai multor nervi.

Simptome

- Se pot manifesta una sau mai multe din următoarele:
- Sensibilitate redusă și senzații anormale
- Sensibilitate crescută la atingere și alți stimuli, uneori chiar durere
- Paralizia unui singur sau mai multor nervi motori
- La aer rece, dureri de nervi faciali

APELAȚI LA MEDIC

- Simptomele de nevralgie sau nevrită necesită un consult medical imediat. Tratamentul este adesea dificil și necesită supraveghere medicală regulată.

Cauze

Principalele cauze ale nevralgiei, nevritei și polinevritei sunt leziunea nervului, anomalia nervului sau infecțiile, mai ales cele produse de virusuri. De asemenea, pot fi agravate de substanțele toxice cum ar fi tutunul și alcoolul, de anumite tipuri de medicamente (mai ales cele folosite în tratamentul HIV) și de afecțiuni cum sunt diabetul și uremia (o acumulare a produșilor de metabolism în organism).

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

VINARIȚĂ Puneți 10 g de plantă uscată într-un litru de apă clocotită. Lăsați să infuzeze 10 minute, apoi strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

PORTOCAL AMAR Puneți 20 g flori uscate în 150 ml de apă clocotită și lăsați să infuzeze 10 minute. Strecurați. Îndulciți cu miere dacă doriți. Beți înainte de culcare.

UZ EXTERN

IENUPĂR Faceți o infuzie folosind 0,5-2 g de fructe măcinate într-o cană de apă clocotită. Infuzați 10 minute, apoi strecurați. Turnați în apa de baie.

NUCȘOARĂ Diluați uleiul esențial adăugând 3 picături din acesta la 50 ml ulei excipient. Aplicați o dată până la 3 ori pe zi sau adăugați ulei diluat în apa caldă de baie.

LAVANDĂ Legați 20-100 g flori într-un săculeț de muselină și suspendați sub robinet în timp ce faceți baie.

ARDEI IUTE Aplicați unguentul conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Probleme ale circulației cerebrale

Multe boli pot afecta fluxul de sânge către creier, cum ar fi stopul cardiac sau respirator, o tumoră cerebrală sau un abces cerebral. Accidentul vascular cerebral survine când fluxul de sânge către creier este întrerupt de un cheag de sânge. În hemoragia cerebrală care apare când un vas de sânge cerebral se rupe, creierul este inundat cu prea mult sânge și celulele nervoase pot muri. Un semnal de alarmă important pentru probleme de circulație cerebrală este apariția bruscă a oricărei tulburări în funcționarea creierului – de la tulburări de vedere până la paralizie.

Simptome

- Paralizia totală sau parțială a unei jumătăți a corpului (hemiplegia)
- Amorțeală pe o jumătate de corp (hemianestezia)
- Modificări de vedere
- Incapacitatea de a comunica datorită lipsei vorbirii sau a înțelegerii (afazie)

APELAȚI LA MEDIC

- Este extrem de important să cereți un consult medical la primul semn de dificultăți de vedere, auz, pipăit, de afectare a funcției normale a nervilor și mușchilor sau de amorțeală, ori paralizie.
- Acestea ar putea fi semne de avertisment pentru o problemă gravă și tratamentul precoce ar putea preveni leziuni ireversibile.

Cauze

Problemele de circulație cerebrală produse de cheagurile de sânge și de accidentele vasculare afectează în general persoanele peste 45 de ani, mai mult bărbații decât femeile.

Anumite afecțiuni au fost identificate ca factori de risc pentru accidentele vasculare cerebrale sau hemoragiile cerebrale. Printre aceste afecțiuni se numără hipertensiunea arterială, bolile inimii, diabetul, nivelul crescut de colesterol din sânge, alcoolismul și fumatul.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Medicina plantelor poate avea doar un rol preventiv în problemele circulatorii ale creierului.

UZ INTERN

USTUROI (tinctură) Luați 40-50 de picături, de 3 ori pe zi.

MĂSLIN (capsule cu 500 mg de frunze uscate) Luați o capsulă pe zi, în timpul mesei.

GHIMBIR (tinctură, 1:5 în alcool 60%) Luați 60-100 de picături într-un pahar cu apă. Nu utilizați dacă aveți hipertensiune arterială.

GINKGO (tinctură) Luați 15 picături de tinctură în apă de trei ori pe zi, înainte de mese.

PERVINCĂ (tinctură) Luați 15 picături de 2-3 ori pe zi.

Alte măsuri

- Beți suc de lămâie în fiecare dimineață.
- Nu fumați.
- Evitați consumul excesiv de alcool.
- Adoptați o dietă pe stil mediteraneean, bazată pe ulei de măsline.
- Supravegheați-vă nivelul de colesterol.
- Faceți un sport sau mergeți pe jos cel puțin 35-40 de minute, de două ori pe săptămână.
- Evitați să vă îngrășați.

Răul de mișcare

Călătoria pe uscat, pe mare sau pe calea aerului le poate produce rău de mișcare persoanelor susceptibile.

Simptome

- Paloare
- Dureri de cap
- Oboseală bruscă
- Transpirații reci, amețeală
- Greață, urmată eventual de vomă

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Răul de mișcare poate fi evitat fără probleme cu ajutorul medicamentelor disponibile, cu sau fără prescripție medicală, ori folosind preparate din plante.

Cauze

Răul de mișcare este produs de efectele mișcării asupra organelor delicate ale echilibrului din urechea internă. Este agravat de mirosurile neplăcute, de anxietate sau de obiceiul de a călători cu stomacul plin.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Următoarele indicații ar trebui urmate în mod ideal cu 12-24 de ore înainte de călătorie, pentru a asigura un bun nivel al circulației sangvine la începutul călătoriei și pe parcursul acesteia, dacă este lungă.

UZ INTERN

ANGELICĂ Luați 2-5ml tinctură de frunze (1:5 în alcool 45%) sau 0,5-2 ml tinctură de rădăcină (1:5 în alcool 60%) de trei ori pe zi.

GHIMBIR: (1:5 în alcool 60%) Luați până la 30 de picături de tinctură de trei ori pe zi, într-un pahar cu apă.

ROINIȚĂ (capsule 200 mg) Luați 3 capsule pe zi înainte de mese. Pentru copii, reduceți doza la 2 capsule pe zi.

LEMN-DULCE Adăugați 1-2 linguriță cu pulbere de rădăcină într-o cană de apă clocotită. Lăsați 10 minute înainte de a-l bea. Beți 2 căni pe zi

URZICĂ (tinctură 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă, de trei ori pe zi, după mese.

SULFINĂ (tinctură) Puneți 35 de picături într-un pahar cu apă. Luați de 3 ori pe zi, în timpul meselor.

MĂGHIRAN Infuzați 1-2 linguri de plantă uscată într-o cană de apă clocotită timp de 5-10 minute. Strecurați. Beți trei căni pe zi.

Alte măsuri

- Mâncați fructe bogate în flavonoide antispastice, cum ar fi afinele și coacăzele negre.
- Când călătoriți, evitați să vă aplecați în față și să închideți ochii.
- Păstrați-vă privirea fixată pe linia orizontului, dacă este posibil.
- Încercați să vă instalați în centrul navei sau pe locurile din față ale mașinii, întrucât astfel se reduce senzația de mișcare.

Scleroza multiplă

Scleroza multiplă este o boală a sistemului nervos central care debutează devreme la adultul tânăr. Această boală distruge treptat învelișul de mielină care acoperă și protejează fibrele nervoase.

Zonele de țesut nervos demielinizat împiedică circulația normală a impulsurilor nervoase, ducând la o serie de dizabilități fizice. De obicei, boala se dezvoltă treptat, sub formă de crize și remisiuni de-a lungul anilor, iar uneori poate avea un efect devastator în decurs de doar câteva luni. Nu există vindecare.

Simptome

- Acestea pot varia de la caz la caz.
- Tulburări vizuale cum ar fi vedere dublă sau mișcări involuntare ale ochilor
- Oboseală extremă
- Schimbări de dispoziție
- Tremurături și proasta coordonare a mișcărilor care duc la pierderea echilibrului
- Amorțeli sau furnicături în anumite zone ale corpului
- Incontinență
- Paralizie totală sau parțială a oricărei părți a corpului

APELAȚI LA MEDIC SAU LA UN SPECIALIST ÎN MEDICINA PLANTELOR

- Scleroza multiplă trebuie întotdeauna să fie tratată de un medic, iar plantele pot aduce o oarecare ameliorare.

Cauze

Cauzele exacte ale sclerozei multiple nu se cunosc. Boala pare să fie produsă de mai mulți factori, cei mai frecvenți fiind predispoziția genetică și dezechilibrul sistemului imunitar. Poate de asemenea surveni după o infecție virală. Femeile par a fi mai susceptibile decât bărbații.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Folosite singure, plantele medicinale nu sunt eficiente în mod deosebit, dar pot ajuta la ameliorarea anumitor simptome. Persoanele care suferă de această boală ar trebui să evite plantele care stimulează sistemul imunitar în favoarea agenților reglatori și antiinflamatori.

UZ INTERN

LUCERNĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%). Puneți 20 de picături într-un pahar cu apă. Beți de trei ori pe zi, după mese.

GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături cu apă de trei ori pe zi, după mese.

Alte măsuri

- Încercați să reduceți stresul.
- Înlocuiți grăsimile saturate, precum grăsimile animale și produsele lactate, cu grăsimi nesaturate, cum sunt uleiul de măsline sau cel de floarea-soarelui.
- Luați vitamine și minerale revitalizante prescrise de medic.

Tetania

Contracțiile musculare necontrolate caracterizează o afecțiune cunoscută sub numele de tetanie. Spasmele și contracțiile musculare recurente cunoscute ca ticuri afectează mai ales mâinile și picioarele, dar pot afecta și fața.

Simptome

- Spasme ale mâinilor și picioarelor
- Alte spasme care pot afecta mușchii faciali și ai spatelui
- Oboseală cronică
- Dificultăți de respirație în timpul unui spasm.

APELAȚI LA MEDIC

- Tetania afectează de obicei persoanele emotive, hipersensibile. Se întâlnește mai des la femei decât la bărbați. Medicul este singurul care poate pune diagnosticul exact.

Cauze

Cauzele tetaniei nu sunt cunoscute, deși cercetările sugerează că ar putea fi manifestarea unui dezechilibru chimic din organism: se asociază deseori cu niveluri scăzute ale calciului din sânge – când persoana are resurse reduse de vitamina D. Uneori, afecțiunea poate fi produsă de nivelurile scăzute de potasiu din sânge. Hiperventilația (respirația accelerată) în cursul unui atac de anxietate poate de asemenea să producă tetanie.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Ca resursă de minerale

COADA-CALULUI Luați 2 g de trei ori pe zi, în timpul mesei, sau 25 de picături de extract lichid într-un pahar cu apă. Alternativ, puneți 2-4 g de plantă uscată în 200 ml apă clocotită, infuzați timp de 10-15 minute. Strecurați. Beți o cană pe zi.

Pentru calmarea sistemului nervos

MAC CALIFORNIAN (tinctură, 1:4 în alcool 45%) Luați 10 picături de tinctură de trei ori pe zi, în puțină apă rece, după mese.

Pentru a preveni sau ameliora spasmele

TEI Puneți 5 g de flori uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați la infuzat 5 minute și strecurați. Beți o cană pe zi.

VALERIANĂ (capsule cu 240 mg de pulbere) Luați 1-2 capsule pe zi.

PASSIFLORA (tinctură, 1:8 în alcool 25%) Luați 25 de picături într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi.

UNGURAȘ Puneți 15-30 g de plantă într-un litru de apă clocotită. Lăsați la infuzat timp de 10 minute și strecurați. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

ANASON (tinctură 1:4 în alcool 45%) Luați 5-10 picături de trei ori pe zi în puțină apă rece după mese.

Alte măsuri

- Consumați alimente integrale – luați o lingură de cereale integrale sau germeni în fiecare dimineață.
- Consumați alimente bogate în calciu: produse lactate, semințe de susan, sardine în ulei, tofu, smochine uscate, musli, fasole cățărătoare. Evitați alimentele care împiedică absorbția calciului din intestin (spanac, legume uscate, nuci) sau care sunt foarte acide (rubarbă).
- Mențineți aportul de vitamina D care facilitează absorbția calciului. Mâncați mult pește proaspăt (hering, somon, păstrăv, ton), ouă, margarină și brânzeturi tari.
- Consumați alimente bogate în magneziu cum ar fi cacao, semințe de floarea-soarelui și de dovleac.
- Dacă presupuneți că originea crizei ar fi hiperventilația în cursul unui atac de anxietate, încercați respirați mai adânc și mai rar. Inspirați și expirați într-o pungă de hârtie și astfel veți menține bioxidul de carbon în sânge și spasmele se vor ameliora.

Vertijul

Termenul de „vertij" se referă la senzația că obiectele se învârt în jur pe orizontală sau pe verticală. Nu este același lucru cu amețeala. Vertijul este cauzat de o problemă a urechii interne care controlează echilibrul. Acesta poate să dispară de la sine fără tratament, dar poate de asemenea să constituie simptomul unei afecțiuni mult mai grave, cum este scleroza multiplă.

Simptome

- Instabilitate, mai ales la întoarcerea bruscă a capului sau la ridicarea de pe pernă
- Greață, vomă
- Cădere la pământ
- Țiuituri în urechi și auz diminuat

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă vertijul continuă, apelați la medic: acesta va stabili cauza și vă va indica un tratament adecvat, care va preveni complicațiile cum ar fi surditatea permanentă.

Cauze

Vertijul poate fi declanșat de infecții ca gripa sau infecțiile urechii. Afecțiuni precum boala Ménière sau ateroscleroza pot de asemenea să producă vertij. Poate fi rezultatul administrării anumitor medicamente sau pur și simplu apare în timpul vizionării unui film cu efecte speciale exagerate, ori într-un carusel care se învârte.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

Cereți sfatul unui specialist în medicina plantelor care vă poate prescrie cel mai bun tratament pentru simptomele dumneavoastră specifice. În cazul în care circulața deficitară constituie un factor, aceste plante pot fi utile.

UZ INTERN

GINKGO (tinctură) Luați 15 picături cu apă de trei ori pe zi, înainte de mese.

PERVINCĂ (tinctură) Luați 15 picături de două sau trei ori pe zi.

COACĂZ NEGRU Puneți 5 g de frunze uscate într-un litru de apă clocotită. Lăsați la infuzat timp de 5 minute și strecurați. Beți 2-3 căni pe zi.

Alte măsuri

- Dacă vertijul apare brusc în urma unei infecții, ar trebui tratat prin repaus la pat și medicație adecvată.
- Dacă persistă mai multe zile, mergeți cât de mult puteți pentru a permite organismului să se adapteze și să facă față afecțiunii.
- Apelați la un fizioterapeut dacă vertijul are legătură cu poziția.

URECHI ȘI NAS

Afecțiuni ale urechilor

Infecția urechii medii (otita medie) este cea mai frecventă afecțiune a urechilor, mai ales la copii (*vezi* Infecții ale urechii, pp. 325-326). La adulți, o altă boală frecventă este otita externă, care produce inflamația urechii externe și este adesea rezultatul unei infecții.

Bolile urechii medii și externe pot fi provocate și de leziuni, furuncule apărute în canalul auditiv sau de formarea unor dopuri de ceară. Durerea de urechi (otalgia) poate fi simptomul însoțitor al unui guturai, al unei sinuzite, carii dentare sau al unei alte probleme stomatologice.

Simptome

- Otalgie moderată până la severă
- Inflamația urechii
- Scurgere de puroi din ureche
- Scăderea ușoară a auzului

APELAȚI LA MEDIC

- Dacă durerea este severă, mergeți imediat la medic pentru a identifica motivul acesteia. El vă poate prescrie un antibiotic sau un antifungic (dacă infecția este fungică).

Cauze

Otita externă poate fi provocată de o infecție bacteriană, virală sau fungică. Este destul de răspândită la înotători, deoarece umezeala din urechi favorizează infecția.

Durerea de urechi poate fi provocată de un blocaj al urechii și uneori este înrăutățită de încercările de a curăța urechea cu un bețișor cu vată, pentru că acesta poate împinge și mai adânc dopul pe canalul auditiv. Rareori, băsicuțele dureroase din urechi pot fi rezultatul unei infecții herpetice.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru combaterea infecției și inflamației

LUMÂNĂRICĂ Puneți 1,5-2 g de plantă la o cană cu apă clocotită. Lăsați să infuzeze timp de 15 minute, apoi strecurați. Beți 3 căni pe zi.

CUIȘOARE 1-3 cuișoare pe zi, în decoct.

ECHINACEA (capsule, 325 mg) Luați 1-3 capsule pe zi cu un pahar cu apă, înainte de mese.

HYDRASTIS (capsule, 540 mg) Luați câte o capsulă de 3 ori pe zi (contraindicat hipertensivilor).

ROZMARIN Puneți 2-4 g de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită, acoperiți și lăsați să infuzeze timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, după mese.

La recomandarea unui specialist în medicina plantelor

- Ulei de arbore de ceai

Vezi și Tinnitus

Rinita alergică

Rinita alergică are simptome asemănătoare cu cele ale guturaiului și este caracterizată de strănut, prurit nazal și congestie. Cu toate acestea, nu este produsă de un virus. Este asociată frecvent cu alergiile la praf, acarieni sau polen (*vezi* Febra fânului). Începe de obicei în adolescență sau puțin mai târziu și este corelată cu un istoric familial de alergii (febra fânului, astmul bronșic și eczema).

Simptome

- Nas înfundat
- Strănut frecvent
- Prurit nazal
- Scurgeri nazale

APELAȚI LA MEDIC

- Doar medicul poate diferenția guturaiul de rinita alergică și poate identifica alergenul responsabil.

Cauze

Rinita alergică a devenit din ce în ce mai răpândită și este provocată de obicei de alergii la polen de iarbă, de copaci sau la sporii ciupercilor. Când simptomele persistă pe toată durata anului, ele sunt rezultatul altor alergeni persistenți sau al poluării atmosferice.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

ROMANIȚĂ Adăugați un pliculeț de plantă la o cană cu apă clocotită. Infuzați timp de 10 minute. Beți 3 căni pe zi, înainte de mese.

GHIMBIR (tinctură, 1:4 în alcool 60%) Luați 30 de picături pe zi, în apă.

Alte măsuri

- Beți multe lichide.
- Sporiți aportul de vitamina C.
- Puteți efectua teste cutanate, la recomandarea medicului de familie, pentru a descoperi identitatea alergenului care produce reacția.

Tinnitus

O senzație auditivă în ureche, neprodusă de vreun stimul exterior, caracterizează această afecțiune generatoare de stres. Tinnitusul subiectiv se manifestă prin bâzâituri, vibrații, foșnete în urechi, continue sau intermitente, percepute numai de suferind. Tinnitusul obiectiv este provocat de sunete vasculare din cap sau gât și de contracțiile musculare din urechea medie sau ale palatului moale al gurii. La examinare, zgomotul poate fi auzit de specialist la fel de bine ca și de pacient.

Simptome

- Bufnituri intermitente sau continue, simțite în arterele gâtului, în tâmple sau în partea din spate a capului
- Fosnete în urechi
- Diminuarea perceperii zgomotelor exterioare
- Reducerea capacității de a percepe anumite sunete (sunete de intensitate înaltă sau joasă, de exemplu)

APELAȚI LA MEDIC

- Consultul medicului este important, pentru că poate stabili originea problemei dumneavoastră. Tratamentul variază în funcție de tipul tinnitusului diagnosticat.

Cauze

Anumite probleme ale urechii medii și interne pot provoca tinnitus, cum sunt infecțiile otice, surditatea parțială, boala Ménière sau leziunile nervului acustic sau ale centrilor nervoși din creier. Blocajul canalului auditiv extern și problemele vasculare (hipertensiunea, ateroscleroza sau congestia trompelor lui Eustacchio) pot produce și ele tinnitus.

Tinnitusul poate fi extrem de frustrant, iar cauzele producerii acestei afecțiuni sunt uneori greu de depistat.

CE PLANTE FOLOSIM?

ATENȚIE! Nu folosiți simultan plantele din lista următoare.

UZ INTERN

Pentru stres

PASSIFLORA Infuzați o linguriță de plantă uscată într-o cană cu apă clocotită timp de 5-10 minute, apoi filtrați. Beți o cană la culcare.

Pentru problemele circulatorii

GINKGO (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 15 picături în apă de 3 ori pe zi, înainte de mese.

AFIN (tablete, 60 mg) Luați 1-3 tablete pe zi, cu apă.

Pentru infecții

ECHINACEA (tinctură, 1:5 în alcool 45%) Luați 15 picături pe zi, cu apă.

CREȚUȘCĂ (tinctură, 1:4 în alcool 25%) Luați 20 de picături în apă de 3 ori pe zi, între sau după mese.

UZ EXTERN

Pentru congestia sinusurilor și a trompelor lui Eustacchio

EUCALIPT Diluați 2-3 picături de ulei esențial într-un castron cu apă foarte fierbinte. Acoperiți-vă capul cu un prosop și aplecați-vă deasupra castronului. Inhalați adânc timp de 10 minute.

PIN Urmați instrucțiunile pentru inhalații de la eucalipt.

Alte măsuri

- Tratați pe cât posibil afecțiunile responsabile de apariția tinnitusului.
- Dacă un dop de ceară este cauza, mergeți la medic pentru înlăturarea acestuia.
- Protejați-vă auzul de zgomote puternice.
- Acupunctura poate fi utilă.
- Încercați tehnici de relaxare.

GLOSAR

Cuvintele **îngroșate** indică intrările din glosar

abilitate psihomotorie Activitate musculară asociată proceselor mentale, de exemplu, conducerea unui autovehicul.

acid A avea o valoare a pH-ului mai mică decât 7, pH-ul fiind o măsură a aciditătii sau a alcalinitătii unei substanțe (precum solul) sau a unei soluții.

acizi grași Molecule organice ce sunt principalii constituenți ai lipidelor (grăsimi). Acizii grași sunt considerați **saturați** când toate legăturile carbon-carbon sunt simple. Se numesc **nesaturați** atunci când cel puțin doi atomi de carbon au între ei legături duble.

acut Apărut brusc și, de obicei, de scurtă durată.

afrodisiac Substanță care stimulează dorința sexuală.

agregarea trombocitelor Coagularea **trombocitelor** sângelui care provoacă formarea de cheaguri, implicate în vindecarea rănilor.

AHA Acronim pentru alfa-hidroxi-acid, o substanță care aparține acizilor din fructe.

alcalin A avea o valoare a pH-ului mai mare decât 7, pH-ul fiind o măsură a aciditătii sau a alcalinitătii unei substanțe (precum solul) sau a unei soluții.

alcaloizi pirolizidinici Un grup de alcaloizi din plante care sunt întâlniți în ierburi ca limba-mielului (*Borago officinalis*), câțiva dintre aceștia putând provoca leziuni hepatice, dacă sunt administrați în exces.

alcaloizi Compuși organici din plante, cu acțiune farmaceutică importantă, ale căror molecule conțin cel puțin un atom de azot.

alcoolat Un preparat din plante pe bază de alcool.

alergen O substanță sau o moleculă care poate declanșa o reacție alergică la cei sensibili față de substanța respectivă.

alergenic Care provoacă o reacție alergică.

analgezic Previne sau reduce durerea resimțită de organism.

anetol Un compus care se găsește în uleiurile volatile cu miros de anason. Este extras, de exemplu, din anason (*Pimpinella anisum)* și din anasonul chinezesc (*Illicium verum*) și este folosit în aromatizare.

anorexie Pierderea poftei de mâncare. Anorexia nervoasă este o afecțiune psihică asociată cu frica de îngrășare.

antihelmitic sau vermifug Acționează pentru eliminarea sau distrugerea viermilor intestinali.

antibiotic Omoară bacteriile sau previne înmulțirea lor.

antifung Omoară ciupercile microscopice sau previne înmulțirea lor.

antiinflamatorii Clasă de medicamente concepute pentru a reduce inflamația în corp. Exemple comune sunt ibuprofenul, aspirina și paracetamolul.

antioxidant Combate acțiunea radicalilor liberi, care sunt produși în mod normal de organism în timpul metabolismului celular, dar care, în exces, pot avea efecte degenerative periculoase.

antipiretic Reduce febra.

antipruritic Acționează împotriva mâncărimii.

antiseptic Distruge sau slăbește microorganismele, precum bacteriile, ciupercile microscopice, paraziții.

antocianine Pigmenți vegetali găsiți în special în plante de culoare albastră, mov sau purpurii. Ele fac parte din grupul **polifenolilor**.

antrachinone Chinone (molecule cu o structură ciclică) derivate din antracen, care au proprietăți laxative.

anuală O plantă care trăiește un an, în cursul căruia crește din sămânță, se reproduce și moare.

anxiolitice, tranchilizante, sedative Medicamente și remedii din plante ce reduc anxietatea și nervozitatea.

aritmia Neregularități ale bătăilor inimii.

astenia Oboseală generală, slăbire a organismului.

astringent Contractant al țesuturilor, în special al pielii, precum taninul.

auricule Cele două încăperi ale inimii care primesc sânge din organism, înainte de a-l pompa în ventriculi. Cunoscute și ca atrii.

bacterii Agenți de obicei infecțioși care sunt formați dintr-o singură celulă, trăind și reproducându-se pe materii organice vii sau moarte, uneori capabili să cauzeze boli în corpul uman. **Stafilococul** și streptococul sunt exemple de bacterii.

berberină Un alcaloid amar de culoare galbenă, obținut din drăcilă și alte plante, și folosit în medicină ca tonic.

benign Nu foarte grav. Necanceros.

betacaroten Pigment de culoare portocalie din grupul **carotenoizilor**, folosit de organism pentru a produce vitamina A.

bianuală Plantă al cărei ciclu de viață durează doi ani. În primul an, planta își formează frunzele și își face rezerve, iar în cel de-al doilea, produce o tulpină verticală ce susține florile.

boală autoimună Reacția alergică a organismului împotriva unei părți a lui, confundată cu un agent străin. Poliartrita reumatoidă este un exemplu de boală în care corpul atacă țesutul sinovial al propriilor articulații.

bractee O structură lamelară, asemănătoare unei frunze, situată la baza unei flori sau a unui grup de flori (inflorescență). Deseori mai mici ca alte frunze, bracteele pot totuși să fie bine dezvoltate și colorate intens la anumite specii.

bronhodilatator Mărește diametrul bronhiilor (căi respiratorii în plămâni).

calcaros Care conține calciu alcalin, calcar.

calcul Masă solidă și tare ce se poate forma în rinichi, în glanda salivară sau în vezica biliară.

cancerigen Potențial cauzator de cancer.

capilare Vase micuțe cu pereți foarte subțiri care asigură alimentarea cu fluide și nutrienți a celulelor corpului. Capilarele sangvine conduc sângele, iar capilarele limfatice transportă limfa.

capitul Un mănunchi de flori (inflorescență) care conține petale, sepale, bractee, mici frunze și pedicelul florii.

carbohidrați Zaharuri și amidon. Alimente ca făina, cartofii, orezul și pâinea conțin în cea mai mare parte carbohidrați. Folosiți pentru a produce energie în corp.

carminativ Facilitează expulzarea sau absorbția gazelor intestinale.

carotenoizi Grup de pigmenți portocalii, roșii sau galbeni, foarte frecvent întâlniți în legume.

catecolamine Grup de molecule organice care sunt neurotransmițători ai organismului (mesageri din sistemul nervos) sau hormoni, printre care se numără și adrenalina.

celule albe Celule ale corpului produse de sistemul imun pentru protejarea corpului împotriva infecțiilor și a cancerului. Principalele tipuri sunt neutrofilele și **limfocitele**. Unele produc anticorpi, molecule care ajută de asemenea la înlăturarea infecțiilor și a cancerului.

celule roșii Celulele din sânge responsabile cu transportul oxigenului prin intermediul componentei lor, **hemoglobina**.

cetone Substanțe produse în corp ca metabolit din arderea grăsimilor pentru a produce energie – deseori întâlnite la persoane care nu au suficientă glucoză ca sursă de energie, ca în diabet sau inaniție.

colagen Proteină fibroasă care este un constituent important al pielii și care îi sporește elasticitatea.

colesterol În organism, colesterolul sangvin – un material ceros asemănător grăsimilor, component al celulelor - este produs de ficat. Este, de asemenea, implicat în crearea câtorva hormoni și ajută la producerea de vitamina D și de acizi biliari, implicați în digestie. Un nivel mare al colesterolului (moștenit, sau asociat cu dieta defectuoasă și cu obezitatea) reprezintă un factor mare de risc în bolile de inimă. Colesterolul dietar este colesterolul conținut în mâncare; astăzi se consideră că acesta nu afectează în mod semnificativ colesterolemia persoanelor sănătoase, deși dezbaterile continuă.

colică Durere care crește și descrește de manieră ritmică.

corm O tulpină bombată subterană, similară unui bulb, având frunze mai degrabă subțiri decât cărnoase. Este folosit de plantă pentru depozitare și creștere.

cornee Partea convexă și limpede a ochiului, care permite pătrunderea luminii.

corticosteroizi Hormoni produși de adrenocortex (regiunea exterioară a glandei suprarenale) din colesterol și echivalenții săi sintetici. Cortizonul este un corticosteroid.

cronic Persistent.

cumarine Compuși aromatici cu proprietăți variate. Deseori acționează ca anticoagulanți în sânge și sunt frecvent folosiți ca tonic venos.

cumarinic (derivat) Compus vegetal derivat din cumarine.

decoct Preparat pe bază de apă în combinație cu anumite părți ale plantelor, ca semințele, scoarța sau rădăcinile, care eliberează compușii activi numai dacă sunt măcinate și fierte.

demulcent Calmant, de obicei substanță uleioasă sau mucilaginoasă, folosită în special pentru a calma durerea pe mucoase inflamate sau iritate.

depurativ Care încurajează eliminarea produselor de excreție din corp.

dermatită Inflamarea pielii. Cunoscută și ca eczemă.

dermă Strat profund al pielii, acoperit de epidermă (stratul exterior), țesut compus din vase de sânge, nervi, baza foliculilor de păr și glandele sudoripare.

DEXA-scan Raze X folosite pentru a măsura densitatea oaselor.

dispepsie Indigestie.

diuretic Crește producția de urină.

diviziune Tip de înmulțire prin care o plantă este divizată în mai multe părți, dintre care una sau mai multe pot fi replantate.

dopamină Moleculă ce acționează ca neurotransmițător (transmite mesaje între nervi). Se găsește în creier.

edem Acumulare anormală de fluid în țesuturile corpului, care provoacă umflături.

elemente rare Substanțe chimice vitale pentru funcționarea sănătoasă a organismului, dar care sunt necesare numai în cantități reduse, ca seleniul și zincul.

emolient Înmoaie țesuturile, de exemplu pielea.

encefalită Inflamarea sau infecția creierului.

endocrin Legat de organe și țesuturi care secretă hormoni.

enzimă Proteină care accelerează reacțiile biochimice ce au loc în organismele vii.

eritem Înroșire a pielii.

epidermă Strat exterior al pielii.

Escherichia coli Bacterie parazită care trăiește în intestin, nevirulentă în stare normală, dar care, în anumite cazuri, poate provoca diferite boli (infecții ale căilor urinare și biliare, septicemie etc.). Sinonim: colibacil sau coliform.

esofag Conduct ce leagă gura de stomac, cunoscut și ca gâtlej.

estrogen Hormon sexual feminin secretat de ovare, care joacă un rol major in reglarea ciclului menstrual.

estrogenic Care are o acțiune identică cu cea a estrogenilor.

excitant Stimulent.

expectorant Care facilitează evacuarea unor secreții care s-au acumulat pe căile respiratorii, prin stimularea tusei.

extract apos, extract lichid Preparat obținut după tratarea plantelor cu apă, soluția obținută fiind concentrată.

extract uscat sau solid Format când compușii activi ai unei plante sunt extrași cu un solvent (extracte apoase, dacă sunt extrase numai cu apă). Soluția rezultată este filtrată și solventul este îndepărtat pentru a produce un extract uscat solid sau semi-solid.

fenol O familie de compuși organici în plante. Ea include acidul salicilic (întâlnit la salcie) și thymolul (întâlnit la cimbru).

fistulă Canal anormal ce leagă două organe cavitare, sau unul din ele și pielea, deseori cauzat de ulcerații sau malformații congenitale (de exemplu fistulă anală).

fisură Ruptură în piele sau membrane, de exemplu, o fisură anală – o fisură în pielea anusului.

fito-estrogeni Compuși organici cu structură și acțiune similare cu cele ale **estrogenilor**.

fitoprogesteron Compus organic cu structură și acțiune similare cu cele ale **progesteronului**.

fitosteroli Steroli produși de plante.

fiziologic În legătură cu felul în care funcționează organismul.

flavone Compuși vegetali ce aparțin grupului flavonoidelor, prezenți în legume, fructe, vin sau ceai.

flavonoid Pigment vegetal cu proprietăți diuretice, anti-inflamatorii și anti-spastice.

flora (intestinală, bucală, a pielii) Tipuri de microbi ce trăiesc în sau pe o anumită parte a corpului – în special bacterii. Ei sunt deseori inofensivi și pot fi protectori, dacă previn colonizarea organimsului cu alți micorbi patogeni.

folicul Nume dat unor structuri anatomice variate, cum sunt grupurile de celule (folicul ovarian) sau o structură în forma unei mici cavități (folicul de păr), toate având în general o funcție secretoare, excretoare sau protectoare.

fotosensibilitate Sensibilitate la lumina soarelui, cauzată de anumite substanțe cunoscute ca fotosensibilizante.

frunzuliță Diviziune a unei frunze compuse.

fungi Agenți infecțioși care, spre deosebire de plante, nu au clorofilă verde, tulpini, rădăcini sau frunze. Ei trăiesc în sau sau în afara materiilor vii sau moarte, câteodată cauzând boli. Exemplele includ drojdia, pecinginea, mucegaiul, ciupercile, *Candida*. Se reproduc prin spori.

gâtlej *Vezi* esofag.

glanda pituitară Glandă mică situată la baza creierului (dedesubtul hipotalamusului) care secretă câțiva hormoni foarte importanți pentru funcționarea organismului.

glandă sebacee O glandă mică aflată la baza foliculului de păr, care produce o secreție uleioasă, numită sebum.

gliceride Categorie de lipide compuse dintr-un acid gras combinat cu una sau mai multe molecule de glicerină.

glicogen Un carbohidrat care se găsește în ficat sau în mușchi, folosit de organism ca sursă de energie.

glomerul Mic nod de vase de sânge din rinichi, al cărui rol este să filtreze materia nefolositoare din sânge în urină. Fiecare rinichi conține în jur de un milion de glomeruli.

glucozide Substanțe vegetale alcătuite din compuși ce au cel puțin o moleculă de glucoză atașată.

glucozinolați Compuși vegetali sulfurați care sunt de obicei prezenți numai în plante din genul *Brassica* (precum muștarul sălbatic și hreanul) și au proprietăți expectorante.

grăsimi polinesaturate Grăsimi răspândite în plante (precum floarea soarelui sau șofrănelul), compuse din lanțuri lungi de carbon asociate prin multe legături. Este puțin probabil să fie transformate în colesterol în organism și mai puțin probabil să cauzeze ateroscleroză. Uleiul de măsline este mononesaturat, deci conține doar o legătură multiplă.

grăsimi saturate Grăsimi animale ce conțin legături simple între atomi. Grăsimile saturate consumate în exces pot conduce la ateroscleroză. Produsele lactate, ouăle și carnea conțin grăsimi saturate.

Helicobacter pylori Bacterie suspectată că ar cauza gastrită cronică și ulcer gastric.

hematom Acumulare de sânge în țesut, deseori urmând unei lovituri, în general numită vânătaie.

hemoglobină Proteină transportatoare de oxigen în celulele roșii din sânge, care-i conferă sângelui culoarea roșie. Este alcătuită dintr-o componentă ce conține fier, hemul (aproximativ 6%), și din proteina globină (aproximativ 94%). Conduce oxigenul în sânge și spre țesuturi.

hemoragie Sângerare.

hepatic Referitor la ficat.

hermafrodit În botanică, o floare care are și organe masculine (stamine) și feminine (pistil).

heterozid Zahar complex, compus dintr-o moleculă de glucoză combinată cu o moleculă ne-zaharată.

hiperglicemie Nivel mai mare decât normal al zahărului din sânge.

hiperparatiroidism Boală provocată de hiperactivitatea glandei paratiroide (glande situate în spatele tiroidei).

hipersensibilitate Sensibilitate sporită a sistemului imunitar la intrarea în contact cu un alergen cunoscut organismului, care provoacă o reacție alergică.

hipertensiune Presiune arterială ridicată.

hipotensiune Presiune arterială scăzută.

histamină Compus care se găsește în țesutul vegetal și animal și se eliberează în cantitate mare în timpul reacțiilor alergice, cauzând inflamații caracteristice și mâncărime.

hormon Substanță secretată de o glandă endocrină care, după ce a fost transportată prin sânge la organul țintă, modifică activitatea acelui organ.

imunodeficiență Slăbire a sistemului imun.

imunosupresie Activitate anormal de slabă a sistemului imun, cauzată de boli ca HIV/SIDA sau leucemia; sau de chimioterapia pentru tumori sau transplanturi de organe, sau de îndepărtarea splinei.

inflamație O reacție protectoare a corpului la răni, infecții, alergii sau cancer: țesutul afectat devine fierbinte, roșu, umflat și dureros.

in vitro Desemnează procese sau experimente biologice supravegheate într-un mediu artificial, în afara organismului viu.

in vivo Desemnează procese sau experimente biologice care au loc într-un organism viu.

iridoizi Compuși vegetali ce aparțin grupului **terpene** cu proprietăți medicinale variate, de exemplu anti-inflamatorii.

ischemie Reducerea aportului de sânge într-o zonă a corpului, rezultând o oxigenare insuficientă a țesuturilor.

izoflavone Compuși vegetali ce aparțin grupului **flavonoidelor**, care au o acțiune similară cu cea a **estrogenilor**.

keratină Proteină fibroasă, principalul constituent al unghiilor și al părului.

latex Sevă, de obicei lăptoasă și vâscoasă, a anumitor copaci și plante, conținând substanțe precum **alcaloizii**, sărurile minerale, amidonul și zaharurile.

laxativ, purgativ O substanță care stimulează eliminarea bolului fecal.

leziune Orice anormalitate vizibilă, cauzată de o boală. Cel mai frecvent, la nivelul pielii.

limfatic Referitor la fluidul numit limfă. Sistemul limfatic cuprinde ganglionii limfatici și toate vasele și capilarele care transportă limfa.

limfocite Tipuri de celule albe ale sângelui, care joacă un rol în activitatea sistemului imun.

linalool (sau linalol) Un compus incolor, parfumat, întâlnit în numeroase uleiuri volatile și folosit în industria parfumurilor.

liniment Un preparat lichid de uz extern.

lipide Oricare dintre numeroasele grăsimi și structurile înrudite care, alături de **carbohidrați** și **proteine**, constituie principalul material structural al celulelor vii.

malign Se referă la o boală, tumoră sau altă afecțiune care tinde să se agraveze progresiv și are drept consecință moartea.

mâțișor În botanică, o aglomerare de flori foarte mici (inflorescențe) într-un singur vârf care atârnă, de exemplu, inflorescența unui plop.

medicina ayurvedică Sistem antic de medicină holistică, originar din India.

meningită Inflamarea sau infectarea învelișului exterior al creierului.

metabolism Toate reacțiile biochimice care au loc în corp și care îi furnizează energie.

mixedem Îngroșarea și asprirea pielii, un sindrom al hipotiroidismului (activitate insuficientă a glandei tiroide) generalizat, și al hipertiroidismului (hiperactivitate a glandei tiroide) când e limitat la zona gambelor.

monoterpene Compuși vegetali ce conțin zece atomi de carbon, din grupul **terpenelor**, ale căror molecule au un singur ciclu (sau nici unul), cu proprietăți medicinale, prezente în cele mai multe uleiuri esențiale.

mucilagiu Substanță lipicioasă cu structură de carbohidrat, prezentă în multe plante, ca lumânărica.

mucoasă Membrană care căptușește căile sau cavitățile tubului digestiv, sistemului urogenital și respirator și interiorul orbitei ochiului, asigurând umiditatea prin producerea de mucus.

narcotic O substanță care diminuează sensibilitatea tuturor analizatorilor, induce somnul și, prin folosire prelungită, provoacă dependență.

necroză Moartea tisulară.

neuropatie Termen generic care definește toate afecțiunile sistemului nervos central.

neurotoxic Toxic pentru sistemul nervos central.

neurotransmițători Substanțe chimice produse în corp care îngăduie comunicarea între o celulă nervoasă și alta, sau între un nerv și un mușchi.

neutru Având o valoare a pH-ului de 7, deci nici acid, nici alcalin, pH-ul fiind o măsură a aciditații sau a alcalinității unei substanțe (cum ar fi solul) sau a unei soluții.

nod În botanică, punctul în care tulpina unei frunze (pețiolul) întâlnește tulpina plantei.

noradrenalină Substanță ce acționează asupra sistemului nervos simpatic (care stimulează funcțiile involuntare ale corpului: digestivă, respiratorie, cardiacă și urogenitală) ca un neurotransmițător (mesager al sistemului nervos).

oficinal Desemnează o plantă folosită în medicină (din latinescul *officinalis* „folosit sau păstrat într-un cabinet medical"). Se regăsește în numele mai multor plante, ca păpădia (*Taraxacum officinale*) sau salvia (*Salvia officinalis*).

opiat Derivat din opiu.

opus În botanică, descrie frunzele opuse, situate pe același nod (punctul în care frunza întâlnește tulpina).

organic Referitor la constituenții organismelor vii, de exemplu, acizi organici, compușii organici.

ORL OtoRinoLaringologie.

osteo-densitometrie Raze X folosite pentru a măsura densitatea oaselor, câteodată numită **DEXA-scan**.

palmată Descrie o frunză împărțită în frunzișoare alungite, așezate ca degetele unei mâini deschise.

papulă O leziune a pielii ce formează o ridicătură mică și fermă.

parodontoză Orice boală care afectează țesuturile ce înconjoară sau susțin dinții, ca gingiile sau oasele.

patologic Care provoacă o boală.

părți aeriene Părțile unei plante ce cresc deasupra pământului.

păstaie În botanică, fructe uscate aparținând genului Leguminoase (fasole, mazăre) care se deschid la maturitate în două jumătăți, în interiorul cărora se dezvoltă semințele.

pectină O substanță organică produsă de plante și găsită din abundență în fructe precum pruna. Structura sa este similară cu cea a amidonului. Pectina este substanța care le conferă jeleurilor și gemurilor o consistență fermă.

perineu Porțiunea dintre anus și zona genitală.

peristaltism Contracții musculare involuntare care stimulează trecerea alimentelor nedigerate sau a resturilor digestive de-a lungul tractului digestiv.

pețiol Tulpina mică ce formează partea îngustă a frunzei și o atașează de tulpina plantei.

plachete sangvine Vezi trombocite.

plantă ierboasă Plantă cu caracteristicile unei ierbi, fără tulpină lemnoasă.

polifenoli Compuși care conțin grupări fenolice, deseori cu proprietăți antibacteriene și antioxidante.

polip Termenul medical pentru o tumoare benignă care se dezvoltă pe o mucoasă.

polizaharide O clasă de carbohidrați complecși ale căror molecule conțin mai multe molecule de monozaharide – de exemplu, amidonul și celuloza.

principii amare O varietate de componente organice, caracterizate prin gustul lor amar, ce stimulează secreția de salivă și sucurile digestive.

proantocianine, proantocianidine Compuși polimerici, fenolici, deseori numiți tanini condensați sau **polifenoli**.

probiotice În medicina alternativă, bacteriile benefice folosite ca suplimente nutritive pentru a înlocui sau ajuta dezvoltarea unei flore intestinale normale.

progesteron Hormon sexual feminin secretat în timpul celei de-a doua faze a ciclului ovarian și în timpul sarcinii.

prolactină Hormon secretat de glanda pituitară după naștere și la alăptare. El stimulează producerea de progesteron din ovare, împiedicând astfel menstruația și menținând producția de lapte.

prolaps Deplasarea unui organ (uter, rect, vezică), cauzată de o slăbire a structurilor care îl susțin în corp.

prostaglandine Oricare dintre numeroasele substanțe compuse din **acizi grași** care au o activitate similară cu cea a hormonilor și sunt întâlnite în special la mamifere.

proteine Molecule folosite de organism ca unități de construcție (de exemplu, în mușchi, piele, hormoni sau enzime) și alcătuite din diverși aminoacizi.

proteolitic Descrie o enzimă care hidrolizează proteinele.

provitamină O substanță precum carotenul, din care sunt sintetizate vitaminele în corp.

prurigo O boală inflamatorie a pielii caracterizată prin formarea de papule și prin mâncărime intensă.

prurit Mâncărime intensă.

psihosomatic Descrie simptomele fizice ce rezultă din stări emoționale reprimate sau excesive.

purgativ *Vezi* laxativ, purgativ.

radicali liberi Atomi sau grup de atomi produși în timpul **metabolismului** celular și la acțiunea anumitor raze (în special raze de lumină). Ei sunt foarte reactivi și instabili. Când apar în număr mare, sunt răspunzători pentru degradarea membranei celulare și se consideră că reprezintă un potențial risc în bolile de inimă, cancer sau alte afecțiuni grave. **Antioxidanții** ajută la limitarea efectelor lor dăunătoare.

remisiune Îmbunătățire apreciabilă sau absență temporară a simptomelor într-o boală (precum cancerul sau scleroza multiplă), câteodată urmată de o recidivă.

renal Referitor la rinichi.

retină Învelișul din spatele ochiului ce percepe lumina și imaginile.

rizom O tulpină subterană în formă de bulb, care crește de obicei orizontal și dă naștere la rădăcini și tulpini aeriene.

saponine Compuși organici (întâlniți în rădăcinile, rizomii și bulbii plantelor) care fac spumă precum săpunul când sunt amestecate cu apă. Termenul derivă din latinescul *saponis* care înseamnă săpun.

seboree Aspect unsuros al pielii, cauzat de abundența sebumului produs de glandele sebacee ale pielii și ale foliculilor părului.

secoiridoizi Substanțe întâlnite în plante, derivate din grupul de compuși iridoidici.

sedativ Un medicament sau un tratament cu efect calmant.

senescență Îmbătrânirea țesuturilor corpului.

serotonină Un compus întâlnit în creier ce acționează ca un **neurotransmițător**.

serul sangvin Lichid limpede ce se separă de cheagurile de sânge, după coagulare.

sesquiterpene Compuși organici cu proprietăți medicinale – în special antiinflamatorii – care sunt întâlniți în anumite uleiuri volatile.

sfincter (mușchi) Inel de mușchi aflat sub controlul sistemului nervos autonom, care se închide și se deschide pentru a regla traficul materiilor în corp (de exemplu, sfincterul anal se deschide pentru a permite evacuarea materiilor fecale).

sindrom Un grup de simptome care, considerate ca întreg, sunt caracteristice unei boli particulare.

sinovial Referitor la sinovii sau la lichidul sinovial, un fluid vâscos care lubrifiază articulațiile. Este secretat de țesutul sinovial, care formează membrana ce tapetează articulațiile.

sistem cardiovascular Părți ale corpului asociate cu circulația sângelui. Acestea sunt inima, arterele, capilarele și venele.

sistem imun Organele, țesuturile, celulele și moleculele ce protejează organismul împotriva celulelor anormale din interiorul său sau a agenților patogeni.

sistem nervos Sistemul de control al organismului. Sistemul nervos central (creierul și măduva spinării) comunică cu sistemul nervos periferic (alcătuit din miliarde de celule nervoase) pentru a transmite impulsuri senzitive și motorii în corp.

sistem respirator Părți ale corpului destinate respirației, care realizează schimbul de oxigen și bioxid de carbon odată cu aerul inhalat. Acestea sunt diafragma, plămânii, bronhiile și traheea.

sistem vascular Rețeaua de vase de sânge din corp.

spasm O contracție musculară involuntară și dureroasă.

spic Mănunchi de flori (inflorescență) atașate fără pețiole de-a lungul unui ax central, numit racem.

spor O celulă ce asigură dispersarea și reproducerea fungilor și a ferigilor.

stafilococ O bacterie întâlnită în general pe piele, deseori benignă, dar câteodată patologică, provocând furunculi și abcese. *S. aureus* (latinescul pentru „aur") este responsabil pentru impetigo, o infecție a pielii cu crustă galbenă.

stamină Organul masculin al unei flori, care produce polen.

stern Osul pieptului.

steroizi Compuși organici ce aparțin unui grup mai mare, sterolii, printre care se numără hormonii corticosteroizi, colesterolul și anumiți hormoni sexuali (estradiol, testosteron).

steroli Alcooli din grupul steroizilor, precum **colesterolul** și ergosterolul, întâlniți la animale și plante, având variate efecte fiziologice.

stigma Partea superioară a unui pistil (organele feminine ale florii) care primește polenul.

studiu dublu-orb Experiment în care nici pacientul, nici medicul nu știu dacă pacientul ia substanța reală care se evaluează (de exemplu, un nou medicament sintetic sau pe bază de plante) sau placebo (o substanță ineficientă, de obicei o pastilă de zahăr). Considerat a fi calea cea mai obiectivă și mai sigură pentru a testa eficacitatea unor noi medicamente sau tratamente.

substanțe fitochimice Compuși chimici din plante.

suculent O plantă, de obicei originară dintr-un loc arid, care are frunze cărnoase sau tulpini ce pot stoca apă.

tanini Compuși organici **fenolici** care se pot combina cu **proteinele** și sunt folosiți în remedii pe bază de plante pentru acțiunile lor medicinale (în special astringente). Numele derivă din faptul că, la origine, erau folosiți pentru tăbăcire.

terpene Compuși organici ale căror molecule sunt de obicei caracterizate de un nucleu. Sunt în general aromate și întâlnite în uleiurile volatile.

testosteron Un hormon sexual masculin secretat de testicule (și în mică măsură, de ovare).

tiamină Un alt nume dat vitaminei B_1.

tic O contracție sau spasm regulat sau intermitent al unui mușchi sau grup de mușchi.

tonic venos O substanță care revigorează pereții vaselor de sânge.

toxină Substanță otrăvitoare, secretată de anumite organisme, care poate cauza efecte adverse în corp.

trigliceride Unități de construcție ale grăsimilor, care se leagă de glicerol și constituie un depozit pentru lipide (grăsimi) în țesutul adipos al corpului.

triptofan Unul din cei 20 de aminoacizi care intră în compoziția proteinelor.

triterpene Compuși organici ce aparțin grupului mai mare de **terpene**, ale căror molecule cuprind 30 de atomi de carbon și unul sau mai multe nuclee. Ei au proprietăți medicinale (de exemplu, anti-inflamatorii) și sunt întâlnite în anumite uleiuri volatile.

trombocite, plachete sangvine Cele mai mici dintre cele trei tipuri de celule ale sângelui, care determină coagularea sângelui în cazul unor răni sau inflamații ale vaselor sangvine.

tubercul O tulpină mare, de obicei subterană, care stochează rezerve nutritive pentru dezvoltarea plantei (de exemplu cartoful), și care este implicată în înmulțirea acesteia.

tujon Un ulei volatil întâlnit în plante cum este salvia (*Salvia officinalis*), și care are efecte carminative și antiseptice în doze terapeutice. Cantități mai mari pot provoca convulsii la persoane cu sensibilitate sau diagnosticate cu epilepsie.

turta de oleaginoase Reziduu solid care rămâne după ce uleiul a fost extras din fructele și semințele plantelor oleaginoase.

țesut conjunctiv Țesut, de exemplu colagenul, care umple și susține organele corpului.

ulei esențial Ulei volatil, foarte aromat, conținut în anumite plante cu proprietăți medicinale. Obținut prin distilare cu abur.

uleiuri volatile Uleiuri parfumate extrase sau distilate din plante, considerate a fi produse de plantă pentru a atrage insecte polenizatoare și a respinge animalele sau insectele prădătoare. Ele sunt în general cunoscute ca **uleiuri esențiale**.

uree Un compus toxic amoniacal produs de **metabolismul** proteic și excretat în formă non-toxică în urină.

uremie Acumularea ureei în sânge, care este în mod normal excretată în urină, din cauza insuficienței renale.

ureter Canalul care conduce urina de la rinichi, unde e produsă, la vezică, unde e stocată.

uretră Canalul care conduce urina din vezică, afară din corp.

uretrită Inflamarea uretrei.

vasodilatator Un agent, medicament sau nerv, care determină dilatarea vaselor de sânge.

venos Referitor la vene și la sistemul venos.

ventricule (inimă) Cele două mari camere ale inimii ce pompează sângele în corp.

vin medicinal Preparat obținut prin macerarea plantelor medicinale în vin.

virus Agent infecțios care cuprinde un cod genetic (AND sau ARN) și învelișul exterior proteic, capabil să trăiască și să se reproducă doar prin intermediul celulelor unui alt organism viu, uneori provocând boli. Răceala comună, negii, gripa, mononucleoza infecțioasă și HIV sunt toate exemple de infecții virale.

xantonă O substanță galbenă strălucitoare cu proprietăți fungicide întâlnită la plante, de exemplu la sunătoare.

MEDICAMENTE DIN PLANTE

înregistrate și comercializate în România

APARATUL CARDIO-VASCULAR

Bio-Fiber – conține fibre
Indicații: efect protector pentru boli cardio-vasculare, inimă

Bio-Marin plus – conține ulei pește, omega 3
Indicații: scade riscul de boli cardio-vasculare, scade trigliceridele, colesterolul, în menopauză

Cardiovasc – conține păducel, usturoi, ginkgo biloba, lecitină

Clorinol – conține acid linoleic conjugat
Indicații: scade colesterolul și greutatea

Coenzima Q10
Indicații: probleme cardiace

Colestest oil – conține acizi grași polinesaturați, omega 3 și omega 6 din ulei de pește și in
Indicații: hipercolesterolemie, ateroscleroză

Denoxinal – conține chlorella, brusture, crușin, păpădie, trifoi roșu, usturoi, armurariu, vitamina C
Indicații: hipercolesterolemie, detoxifiant, ameliorează tranzitul intestinal

Fitomagra Attiva – conține portocal amar, crom, ceai verde
Indicații: stimulează metabolizarea grăsimilor și lipidelor, scade colesterolul și apetitul pentru dulciuri, antioxidant, depurativ

Gerovit inima – conține măslin, macerat de usturoiul-ursului, coajă de struguri
Indicații: protecția vaselor sangvine, ateroscleroză

Momordica
Indicații: scade colesterolul și glicemia

Ulei de somon cu vitamina E – conține omega 3
Indicații: stimulează sinteza prostaglandinelor și leucotrienelor, alergii, lupus, artrită reumatoidă, scade colesterolul, reglează tensiunea arterială, previne ateroscleroza

Usturoi capsule
Indicații: scade colesterolul, scade tensiunea, bacteriostatic, diuretic

APARATUL DIGESTIV

Aloe capsule
Indicații: stimulează aparatul digestiv, reglează tranzitul intestinal, are proprietăți laxative, reglează metabolismul pancreatic și al ficatului, antiparazitar

Argila capsule
Indicații: detoxifiant, se folosește în ulcer gastric și duodenal

Bilichol – conține cineol, boneol, ulei volatil de mentă
Indicații: pancreatită, dischinezii biliare

Digest B – conține anghinare și lecitină

Ebola forte – conține senna, nalbă, lemn-dulce camfor, cuișoare
Indicații: laxativ

Finocarbo plus – conține cărbune vegetal, semințe fenicul, chimen, mușețel, anason, melissa
Indicații: tulburări digestive și flatulență

Gasex – conține cowrie, shankh, piper negru
Indicații: elimină disconfortul abdominal: balonări, greață, arsuri, reglează digestia

Gălbenele capsule
Indicații: pansament gastric

Hepatobil – conține sunătoare, anghinare, rostopască, hamei, valeriană

Herbolax – conține ipomea, terminalia, cichorium, cassea
Indicații: laxativ vegetal, stimulează tranzitul intestinal

Liv 52 – conține capparis spinosa, cichorium, mandur basma, solanum nigrum, terminalia, cassia occidentalis, achilea millefolium, tamarix gallica
Indicații: hepatoprotector în hepatite acute și cronice, ciroze hepatice, tulburări digestive

Mentolax – conține sena, ulei de mentă
Indicații: laxativ

Redigest – conține cuticulă de pipotă, silimarină

Silimarina
Indicații: hepato-protector

Sollievo – conține angustifolia, aloe, păpădie, cicoare, fenicul, carvii, chimen
Indicații: laxativ, în colici abdominale

APARATUL RESPIRATOR

Bio – C – Zinc – conține vitamine pentru tractul respirator

Grind Tus (adulți, copii) sirop – conține miere, propolis, lemn-dulce, anason, eucalipt, grindelia, pătlagină, pin, lămâie
Indicații: tuse uscată, expectorant, bronșite cronice, astm bronșic, inflamatii ale căilor respiratorii

Grindoral – conține propolis, grindelia, cimbrișor, eucalipt, mentă
Indicații: calmează tusea, antiinflamator

Nazomer, Marplus, Marimer – apă marină

Pinosol picături nazale – conține ulei de pin, mentă, eucalipt, cimbrișor

Propolis pur tablete – conține miere, portocale, aloe vera
Indicații: antiinflamator la nivelul amigdalelor, faringelor, laringelor

Siropuri de pătlagină, brad și pin
Indicații: pentru tuse cu expectorație

Tusimun sirop expectorant – conține pătlagină, lemn-dulce, valeriană

Wick unguent – conține mentol, eucalipt

APARATUL SEXUAL ȘI URINAR

A-Zinc Menopause – conține omega 6, omega 3
Indicații: bufeuri, indispoziție în menopauză

Happy Age picături – conține angelică, cimcifuga, talpa-gâștii, sulfină, passiflora, sunătoare, chiparos, salcie, gluconat de zinc, magneziu, calciu
Indicații: menopauză

Lady 4 – conține royal jelly, luminiță, damiana, ginseng

Masculin – conține zizyphi, țelină, larve de trântor, ginseng roșu

Pepon – conține ulei de dovleac
Indicații: afecțiunile prostatei, giardioză

Periodin – conține luminiță, vitamina C, cactus
Indicații: reglează echilibrul hormonal feminin, stimulează sinteza de progesteron, reglează estrogenii, stimulează lactația

Phyto soya capsule vaginale
Indicații: emolient și hidratant pentru straturile superioare de epiteliu vaginal, combaterea deshidratării în menopauză

Prostavital – conține ghimpe, palmier pitic, păpădie, gheara-diavolului

Prostenal – conține palmier pitic, tomate, strugurii-ursului, urzică, dovleac

Prostenil Plus – conține serenoa repens, strugurii-ursului, urzică, echinacea, zinc din drojdia de bere, ulei de chiparos
Indicații: adenom de prostată stadiul 1 și 2, tulburări de micțiune, inflamații ale căilor urinare

Rowatinex – conține alfa și beta pinen, camfen, fenol, cineol
Indicații: inflamații ale căilor urinare

APARATUL URINAR

Anason capsule – conține complex enzimatic cu activitate proteolitică de digerare a proteinelor
Indicații: retenție hidrosalină, diuretic, celulită

Ceai verde capsule
Indicații: diuretic, depurativ, detoxifiant, în curele de slăbire

Fisiodepur gel liofilizat – conține aloe vera, brusture, ortosiphon, anghinare, ceai roșu african, lemn-dulce, fenicul
Indicații: depurativ

Fitomagra drena capsule sau ceai – conține ortosiphon, splinuță, mentă, păpădie, urzică, lemn-dulce, coada-calului, coada-șoricelului
Indicații: diuretic, depurativ

Urinal capsule – conține afine
Indicații: diuretic

APARATUL VIZUAL

Gerovital-ochi – conține luteine, afine, carotenoizi, zinc și vitamina E

Mirtillo – conține afin
Indicații: miopie forte, vedere nocturnă deficitară, previne instalarea cataractei, glaucom

CURE DE SLĂBIRE

Ayur Slim – conține garcinia, gymnema sylvestre, terminalia chebula
Indicații: inhibă sinteza de acizi grași

Bio chrom – conține FTG-crom
Indicații: reglarea apetitului pentru dulciuri în curele de slăbire

Bio Siluet – conține garcinia, ubiquinona

Celulit – conține păducel, ienupăr, lemn-dulce, brusture, papaya, pătrunjel, păpădie, echinacea, vitamina C
Indicații: diuretic, scădere în greutate

Concentrat din oțet de mere
Indicații: scădere în greutate, calmant

Crom capsule

Diomfibra – conține fibre vegetale

Fitomagra limita – conține fibre
Indicații: scade greutatea, reduce apetitul

Garcinia capsule
Indicații: arderea grăsimilor și reglarea poftei de mâncare.

Normoponderol – conține crușin, traista-ciobanului, mesteacăn, cicoare, fenicul

Suplesse – conține chitosan, napal, cafea verde
Indicații: stimulează metabolismul, arde grăsimile, scade apetitul pentru dulciuri

Viaredin – conține garcinia, guarana, crom, iod

MUȘCHI, ARTICULAȚII, OASE

Arnica cremă
Indicații: dureri articulare și musculare, contuzii

Artroflex – conține glucozamin și condroitină

Artrostop plus – conține glucozanin, boswellia, mangan și metilsulfonil metan

Artrostop rapid – aceeași compoziție cu artrostop plus, conține și condroitină

Artrovit – conține glucozamin, boswellia, siliciu, borcitrat, ghimbir

Bio-Calciu / D3 / Mg / Siliciu
Indicații: hipocalcemie și osteoporoză

Cartigenere – conține glucozamin, condroitină, zingiber, phellodendron

Cartilagiu de rechin – conține calciu

Fitoreuma – conține boswellia, scutellaria, baicaleusis, sipree ulmarei, seleniu și drojdie de bere

Gerovital articulații – conține metilsulfonil metan, vitamina C, bioflavonoide citrice

Gheara-diavolului
Indicații: artroză, spondiloză, artrită, entorse, mialgii

Yucca
Indicații: dureri articulare, antiinflamator

PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA MEMORIEI ȘI A CAPACITĂȚILOR INTELECTUALE ȘI CREȘTEREA IMUNITĂȚII

Bio biloba – conține ginkgo biloba

Gerovital memorie – conține ginkgo biloba, huperzia serrata

Ginkgo biloba
Indicații: tulburări circulatorii, cerebrale, afecțiuni neurosenzitive de origine cerebrală, sechele postaccidentale, insuficiența circulației periferice

Ginkgo memo – conține ginkgo biloba, drojdie de bere
Indicații: astenie, convalescență

Ginko prim – conține ginkgo biloba, Mg

Ginsavit – conține ginseng

Lecitina capsule
Indicații: hrănește celula nervoasă

Melbrosia executive – polen, lăptișor de matcă
Indicații: întărește sistemul imunitar

Memo plus – conține ginkgo biloba, B_6, Mg, cafeină

Memo – conține lăptișor matcă, ginkgo biloba, ginseng

Memorex – conține lecitină, spirulină

Mental plus – conține ginseng, ginkgo biloba, girffonia, sulfat de zinc
Indicații: crește capacitatea de memorare, capacitatea de concentrare și cea vizuală

Mentat – conține bacopa monnieri, centella, withania somnifera, evolvulus, valeriana, prunus amygdalus, emblica, celastrus

Royal paiax – conține royall jelly, lăptișor de matcă

Spirulina capsule
Indicații: în deficit imunitar, astenie fizică, intelectuală, anemie

PIELE, UNGHII, PĂR

Akneil capsule – conține brusture, fumăriță, păpădie, anghinare, trei-frați-pătați
Indicații: acnee, descuamări

Akneil cremă – conține echinacea, brusture, sunătoare, migdale
Indicații: eczeme, descuamări ale pielii

Bio caroten E
Indicații: antioxidant pentru piele

Bio gladin – conține borago
Indicații: dermatită atopică, artrită reumatoidă, sindrom premenstrual

Borago – conține ulei de limba-mielului
Indicații: regenerarea țesuturilor, afecțiuni dermatologice, depurativ, fortifică sistemul imunitar

Calendula cremă – conține gălbenele, mușețel, aloe vera, sunătoare, jojoba, migdale dulci, levănțică
Indicații: răni superficiale ale pielii, inflamații, călcâie crăpate

Germeni de grâu – conține vitamina E
Indicații: împrospătarea tenului, adjuvant în diabet, astm bronșic, reumatism, constipație, hemoroizi

Mandorle – conține vitaminele A, B, E
Indicații: redă elasticitatea pielii, previne formarea vergeturilor

Revalid capsule, șampon – conține germeni de grâu, Ca, Fe, Zn, mei, drojdie de bere, metionină, cisteină

Ulei din ficat de rechin
Indicații: catifelează pielea, anticelulitic

Vitamins for the hair – conține Fe, Zn, acid pantotenic, soia, mangan, cupru, B_{12}, drojdie de bere

PRODUSE PENTRU CREȘTEREA IMUNITĂȚII

Baraka – conține ulei de chimen negru

Biorzo – conține cafea de orz decorticat
Indicații: efect tonic, depurativ

Catinofort – conține cătină, spirulină
Indicații: antitoxic, hepatoprotector

Echinacea
Indicații: crește rezistența organismului în infecții, pervine infecțiile bacteriene sau virale, în convalescență

Geriforte – conține withania, asparagus, centella asiatica, terminalia chebula, mucuna, piper, crocus sativus

Ginseng
Indicații: crește rezistența organismului

Imuno plus (adulți, copii) – conține echinacea, chimen

Nutritonic – conține spirulină, ginseng

Royal jelly fiole – conține lăptișor matcă, ginseng, miere
Indicații: crește pofta de mâncare, energizant, în convalescențe

Septilin – conține maharasnadi, tinospori, rubia cardifolia, emblica

Spirulina

SISTEMUL NERVOS

Bio-melatonina
Indicații: insomnie

Nutricalm – Mg, B_6, passiflora
Indicații: anxietate, nervozitate

Passiflora capsule

Sedi bimbi sirop (copii) – conține passiflora, melissa, tei

Sedivitax capsule – conține passiflora, valeriană, melissa, mac, lavandă
Indicații: insomnie, nervozitate, anxietate

Sedocalm – conține talpa-gâștii, isop, păducel, tei

Stress vit. – conține Zn, vitaminele B_6, B_{12}, C și E, Cu, biotina

Vagostabyl – conține Ca, Mg, păducel, melissa

Valeriană capsule
Indicații: sedative ușoare, calmante, în insomnii

VARICE, TULBURĂRI CIRCULATORII

Ginko vasal – conține ginko biloba, salcie, drojdie de bere, seleniu
Indicații: tulburări ale circulației venoase periferice, varice, hemoroizi

Ruscoven capsule, gel – conține ruscus, ginko biloba, viță-de-vie roșie
Indicații: insuficiența circulației periferice

Tinctură de castane
Indicații: varice

Varixinal – conține afine, castane, ghimpe, vitamina C, hisperidina

Viaderm – conține coada-calului, luminiță, ulei de pește

VIERMI INTESTINALI

Giardinocid tinctură – conține gălbenele

Giardinofug – conține gălbenele, propolis, cimbru

Propolis

Semințe de dovleac

Listă alcătuită de farmacist specialist Iulia-Ștefania Stoian

INDICE

A

abcese, 139, 145, 194, 293, 312
abcese mamare, 312
abordare holistică, 10, 12, 14
acnee, 293
  aloe vera pentru, 294
  arbore de ceai pentru, 36
  brusture pentru, 45, 294
  busuioc pentru, 48
  gălbenele pentru, 294
  lavandă pentru, 294
  lipicioasă pentru, 294
  luminiță pentru, 294
  manuka pentru, 129
  nalbă mare pentru, 145
  păpădie pentru, 294
  ștevie pentru, 198
  trei-frați-pătați pentru, 294
  urzică pentru, 294
acnee rozacee, 279, 294
acrocianoză, 97
aerofagie (balonare)
  busuioc pentru, 48
  chimen pentru, 58, 248
  cicoare pentru, 61
  cimbru pentru, 62
  coriandru pentru, 248
  cumin pentru, 77, 248
  dafin pentru, 78
  lămâiță pentru, 248
  lemn-dulce pentru, 121
  măghiran pentru, 248
  mentă pentru, 248
  papaya pentru, 248
  piper negru pentru, 163
  romaniță pentru, 174
  rozmarin pentru, 248
  salvie și șerlai pentru, 180
afecțiuni ale oaselor, 287
afecțiuni ale tractului urinar, 307-311
  buchu pentru, 307, 310
  crețușcă pentru, 310
  dovleac pentru, 80
  ienupăr pentru, 110
  ispaghula pentru, 115
  lipicioasă pentru, 123
  merișor pentru, 136
  nalbă mare pentru, 307
  palmier pitic pentru, 311
  păpădie pentru, 307, 308
  pătlagină pentru, 158
  porumb pentru, 307, 310
  santal pentru, 181
  splinuță pentru, 307, 309
  strugurii-ursului pentru, 310
  trei-frați-pătați pentru, 204
  ulm american pentru, 210
  urzică pentru, 311
  zmeur pentru, 309
  vezi și retenția fluidelor; probleme ale rinichilor
afecțiuni ale vaselor limfatice
  afin pentru, 28
  gotu kola pentru, 101
  lipicioasă pentru, 123
  ștevie pentru, 198
afecțiuni ale venelor
  castan sălbatic pentru, 267
  chiparos pentru, 267
  ghimpe pentru, 267
  ginkgo pentru, 267
  viță-de-vie pentru, 267
  vezi și anemie; dislipidemie
afecțiuni ale vezicii biliare, 245, 250-251
afecțiuni cardiace, 275-276
  anghinare pentru, 276
  drob pentru, 82
  ghimbir pentru, 95
  ginkgo pentru, 277
  ispaghula pentru, 115
  mac roșu de câmp pentru, 128
  maté pentru, 130
  nuc pentru, 146
  ovăz pentru, 152
  passiflora pentru, 269
  păducel pentru, 277
  roiniță pentru, 269
  sunătoare pentru, 269
  tei pentru, 201
  trei-frați-pătați pentru, 204
  usturoi pentru, 276
  valeriană pentru, 269
  viță-de-vie pentru, 276
  vezi și anginā; aritmie
afecțiuni gingivale, 257
  albizia pentru, 29
  cimbru pentru, 257
  crețișoară pentru, 73
  echinacea pentru, 257
  gălbenele pentru, 257
  mărar pentru, 133
  mur de pădure pentru, 140
  nalbă mare pentru, 145
  nalbă pentru, 144
  salvie și șerlai pentru, 180
  santal pentru, 181
  smirnă pentru, 188
  soc pentru, 190
  turiță mare pentru, 207
  vezi și dantură
afecțiuni inflamatorii
  călin pentru, 283
  cumin pentru, 77
  gheara-diavolului pentru, 283
  mușețel pentru, 142
  nucșoară pentru, 147
  spilcuțe pentru, 191
  turmeric pentru, 208
  vezi și osteoartrită; artrită reumatoidă
afecțiuni psihosomatice, 328
afecțiuni respiratorii, 228-234
  astragalus pentru, 42
  bronșiolită, 322
  cimbru pentru, 232
  cireș sălbatic pentru, 64
  coada-șoricelului pentru, 68
  echinacea pentru, 233
  eucalipt pentru, 230, 233
  hrean pentru, 106
  hydrastis pentru, 107
  indigo sălbatic pentru, 113
  isop pentru, 230
  lavandă pentru, 119
  lumânărică pentru, 232, 233
  mentă pentru, 135
  mirt pentru, 139
  mușețel pentru, 232
  nalbă mare pentru, 145
  nalbă pentru, 232
  pătlagină pentru, 232
  pin pentru, 233
  rozmarin pentru, 233
  salvie pentru, 180
  soc pentru, 232
  tămâie pentru, 229
  toporaș pentru, 232
  trei-frați-pătați pentru, 233
  turiță mare pentru, 207
  unguraș pentru, 232
  usturoi pentru, 216
  vezi și răceală; gripă
afecțiuni venoase, 267-268
  afin pentru, 28
  castan sălbatic pentru, 267
  chiparos pentru, 267
  coada-șoricelului pentru, 68
  drob pentru, 82
  ghimbir pentru, 267
  ginkgo pentru, 267
  gotu kola pentru, 101
  hamamelis pentru, 267
  hydrastis pentru, 107
  papaya pentru, 154
  rozmarin pentru, 177
  ulm american pentru, 210
  viță-de-vie pentru, 222, 267
afin (*Vaccinium myrtillus*), 28
albizia (*Albizia lebbeck*), 29
alcoolism, 242-243
alergii, 226
  albizia pentru, 29
  anghinare pentru, 226
  gheara-mâței pentru, 94
  jujubă pentru, 116
  mentă pentru, 226
  pătlagină pentru, 226
  soc pentru, 226
  turița mare pentru, 207
  vezi și astm; eczemă; alergii alimentare; febra fânului
alergii alimentare, 226, 228
alergii de contact, 226
aloe vera (*Aloe barbadensis*), 30
alopecie, 290
ananas (*Ananas comosus*), 31
anason (*Pimpinella anisum*), 32
anason chinezesc (*Illicium verum*), 33
anemie, 268
angelică (*Angelica archangelica*), 34
anghinare (*Cynara Scolymus*), 35
anginā, 156, 216, 268
angorjarea sânilor, 77
anorexie, 186
anxietate, 329
  ashwagandha pentru, 41
  creasta-cocoșului pentru, 72
  damiana pentru, 79
  lavandă pentru, 119, 329
  passiflora pentru, 155, 329
  portocal amar pentru, 329
  roiniță pentru, 329
  sunătoare pentru, 329
  tămâie pentru, 200
  tei pentru, 329
  țelină pentru, 209
  valeriană pentru, 217, 329
apetit sexual, 321
arbore de ceai (*Melaleuca artenifolia*), 36
ardei iute (*Capsicum fructescens*), 37
aritmii, 269
armurariu (*Silybum marianum*), 38
arnică (*Arnica montana*), 39
aromaterapie, 11
arorut japonez (*Pueraria lobata*), 40
arsuri, 296
  aloe vera pentru, 296
  gălbenele pentru, 296
  gotu kola pentru, 296
  lavandă pentru, 296
  lipicioasă pentru, 123
  manuka pentru, 129
  măsline pentru, 134
  rocoină pentru, 172
  sunătoare pentru, 196
arsuri solare, 295
  aloe vera pentru, 295
  ananas pentru, 295
  arbore de ceai pentru, 36
  gălbenele pentru, 295
  gotu kola pentru, 295
  grepfrut pentru, 295
  hamamelis pentru, 295
  lavandă pentru, 295
  sunătoare pentru, 295
  verbină pentru, 220
arteriță, 269
artrită, 285
  ardei iute pentru, 37
  călin pentru, 54
  coacăz negru pentru, 66
  crețușcă pentru, 285
  gheara-diavolului pentru, 93, 285
  ghimbir pentru, 285
  hrean pentru, 106
  ienupăr pentru, 285
  luminiță pentru, 126
  salcie pentru, 179, 285
  tămâie pentru, 200
  turmeric pentru, 285
  țelină pentru, 209
  vezi și artrită reumatoidă
ashwagnadha (*Withania somnifera*), 41
astm, 228
  albizia pentru, 29
  cimbru pentru, 62, 229
  cireașă sălbatică pentru, 229
  copii și, 323
  isop pentru, 229
  lămâiță pentru, 120
  lemn-dulce pentru, 229
  lumânărică pentru, 125, 229
  tămâie pentru, 200, 229
astragalus (*Astragalus membranaceus, A. mongholicus, A. propinquus*), 42
ateroscleroză, 95, 97, 112, 124, 204, 269

B

bebeluși, 322-328
blânde, *vezi* urticaria
blefarită, 288
boala Alzheimer, 180, 329-330
boala Grave, 237
boala lui Crohn, 244-245
boala Raynaud, 270

boldo (*Peumus boldus*), 43
boli metabolice și imune, 235-242
brahmi (*Bacopa monnieri*), 44
bronșiolită, 322-323
bronșită, 229-230
  albizia pentru, 29
  buchu pentru, 46
  cimbru pentru, 230
  echinacea pentru, 83, 230
  eucalipt pentru, 230
  isop pentru, 114, 230
  jujubă pentru, 116
  lavandă pentru, 230
  lumânărică pentru, 125
  muștar negru pentru, 142
  nalbă mare pentru, 145
  nalbă pentru, 230
  pătlagină pentru, 158
  pin pentru, 162, 230
  smochine pentru, 189
  unguraș pentru, 230
bronșită acută, 229, 230
bronșită cronică, 229-230
brusture (*Arctium lappa*), 45
buchu (*Agathosma betulina*), 46, 307
bufeuri
  creasta cocoșului pentru, 72
  salvie și șerlai pentru, 180
  trifoi roșu pentru, 205
bujor (*Paeonia lactiflora, P. albiflora*), 47
busuioc (*Ocimum basilicum*), 48

C

cacao (*Theobromo cacao*), 49
cafea (*Coffea arabica*), 50
calciu, 284, 287
camptotheca acuminata, 9
cancer, 260
candidoză (*Candida albicans*), 261
carbuncul, 299
carii dentare, 258
carob (*Ceratonia siliqua*), 51
cascara (*Rhamanus purshiana*), 52
castan sălbatic (*Aesculus hippocastanum*), 53
cataplasme, 24-25
catar nazal, 190
  cimbru pentru, 232
  hydrastis pentru, 107
  isop pentru, 114
  lumânărică pentru, 232
  nalbă pentru, 232
  pătlagină pentru, 232
  soc pentru, 232
  splinuță pentru, 192
  unguraș pentru, 233
cataractă, 28
călin (*Viburnum opulus*), 54
cătină (*Hippophae rhamnoides*), 55
cânepa codrului (*Eupatorium cannabinum*), 56
ceai verde, ceai negru (*Camellia sinensis*), 57
cearcăne, 279
cefalee de tensiune, 330
celulita, 296
  anghinare pentru, 296
  castan sălbatic pentru, 297
  coada-calului pentru, 296
  crețișoară pentru, 73
  gotu kola pentru, 297
  iederă pentru, 297
  păpădie pentru, 296
  urzică pentru, 296
chimen (*Carum carvi*), 58
chininā (*Cinchona succiruba*), 59
chiparos (*Cupressus sempervirens*), 60, 67
cicoare (*Cichorium intybus*), 61
cimbru (*Thymus vulgaris*), 62
cimbru de grădină (*Satureja montana*), 63
cireș sălbatic (*Prunus serotina*), 64
cirozā, 251
cistită, 307-308
  boldo pentru, 43
  buchu pentru, 307
  lipicioasă pentru, 123
  merișor pentru, 307
  nalbă mare pentru, 307
  păpădie pentru, 307
  porumb pentru, 307
  pufuliță pentru, 168
  santal pentru, 181
  splinuță pentru, 307
  strugurii-ursului pentru, 307
  traista-ciobanului pentru, 203
  țelină pentru, 209
citomegalovirus, 262
ciumărea (*Galega officinalis*), 65
coacăz negru (*Ribes nigrum*), 66
coada-calului (*Equisetum arvense, Equisetum palustre*), 67
coada-șoricelului (*Achillea millefolium*), 68
coagularea sângelui
  boala Raynaud, 270
  cuișoare pentru, 76
  ghimbir pentru, 95
  guarana pentru, 103
  turiță mare pentru, 207
  usturoi pentru, 216
cofeină, 50
cola (*Cola nitida*), 69
colecistită, 245
colesterol
  anghinare pentru, 35, 276
  armurariu pentru, 272
  cicoare pentru, 61
  coriandru pentru, 71
  ghimbir pentru, 95, 272
  ginseng coreean pentru, 99
  in pentru, 112
  ispaghula pentru, 115
  ovăz pentru, 152
  schinduf pentru, 182
  schisandra pentru, 183
  turmeric pentru, 208
  viță-de-vie pentru, 276
colici, 323
  anason pentru, 32, 324
  ardei iute pentru, 37
  călin pentru, 54
  dafin pentru, 78
  fenicul pentru, 85, 324
  ignamă sălbatică, 111
  lămâiță pentru, 120
  mentă pentru, 135
  verbină pentru, 220
colită, 245-246
colită ulcerativă, 245-246
comprese, 22
concentrare
  ginkgo pentru, 97
  ginseng coreean pentru, 99
  gotu kola pentru, 101
  rozmarin pentru, 177
  schisandra pentru, 183
  vezi și probleme de memorie
condurango (*Masdenia condurango*), 70
conjunctivită, 187
constipație, 246
  anghinare pentru, 35
  ardei iute pentru, 37
  cascara pentru, 52
  călin pentru, 54
  ciumărea pentru, 65
  fenicul pentru, 85
  in pentru, 112
  ispaghula pentru, 115
  nalbă pentru, 144
  rozmarin pentru, 177
  rubarbă pentru, 178
  schinduf pentru, 182
  senna pentru, 186
  smochine pentru, 189
  ștevie pentru, 198
  tamarin pentru, 199
  ulm american pentru, 210
consultație fitoterapeutică, 14-15
consum de lichide, 246-247
contuzii (vânătăi), 297
  ananas pentru, 297
  arnica pentru, 39, 297
  castan sălbatic pentru, 297
  ceai verde pentru, 297
  gălbenele pentru, 297
  ginkgo pentru, 297
  in pentru, 112
  isop pentru, 297
  mărar pentru, 297
  sulfină pentru, 297
copii
  astm și, 323
  bolile copilăriei, 322
  bronșiolită și, 323
  colici și, 323-324
  crup, 324
  diabet la, 235
  eczeme, 324-325
  erupția primei dentiții, 325
  febră, 322, 327
  herpes labial, 264
  infecții ale gâtului, 327-328
  infecții ale urechilor, 325-326
  oreion, 322
  pojar, 322
  rubeolă, 322
  traheită, 324
  tulburări ale somnului, 326
  tuse, răceală și infecții ale gâtului, 327-328
  vărsat de vânt și, 322
  virusuri, 322-323, 324
coriandru (*Coriandrum sativum*), 71
crampe (spasme intestinale), 255-256
  anason chinezesc pentru, 33
  călin pentru, 54
  chimen pentru, 58, 256
  cimbru pentru, 250
  coada-șoricelului pentru, 68
  fenicul pentru, 256
  isop pentru, 114
  nucșoară pentru, 147
  pelinariță pentru, 160
  roiniță pentru, 250
  rozmarin pentru, 177
  salvie și șerlai pentru, 180
  scorțișoară pentru, 184
  verbină pentru, 220
crampe musculare, 281
creasta-cocoșului (*Cimicifuga racemosa*), 72
crețișoară (*Alchemilla vulgaris*), 73
crețușcă (*Filipendula ulmaria*), 74
crup, 324
crușin (*Rhamnus fragula*), 75
cuișoare (*Syzygium aromaticum*), 76
cultivare, 18-19
cultivarea plantelor, 18-19
cumin (*Cuminum cyminum*), 77

D

dafin (*Laurus nobilis*), 78
damiana (*Turnera diffusa*), 79
decoct, 23
degerături, 271
delirium tremens, 242
demență, 329-330
demodex folliculorum, 294
dentiție, 258, 325
dependență de nicotină, 243
dependență, 242-244
depresie, 331
  ashwagandha pentru, 41
  damiana pentru, 331
  ginseng coreean pentru, 99
  lavandă pentru, 331
  mac californian pentru, 331
  ovăz pentru, 152
  roiniță pentru, 173
  sunătoare pentru, 196
  verbină pentru, 220
dermatită seboreică, 290
dermatită, *vezi* eczemă
detoxifiere, 247
diabet, 235-236
  afin pentru, 236
  brusture pentru, 45
  ciumărea pentru, 65
  ginseng coreean pentru, 99
  măsline pentru, 236
  mirt pentru, 139
  mur de pădure pentru, 140
  schinduf pentru, 236
  smochine pentru, 189
diaree, 247-248
  afin pentru, 42
  arorut pentru, 40
  carob pentru, 248
  ceai verde pentru, 57
  cimbru pentru, 248
  coriandru pentru, 71

creţişoară pentru, 73
fenicul pentru, 85
ghimbir pentru, 95
guarana pentru, 103
jujubă pentru, 116
lămâiţă pentru, 120
lumânărică pentru, 125
măceş pentru, 131
măghiran pentru, 132
mur de pădure pentru, 140
nuc pentru, 146
ovăz pentru, 152
schinduf pentru, 182
scorţişoară pentru, 184
seminţe de grepfrut pentru, 102
splinuţă pentru, 192
stejar pentru, 193
tămâie pentru, 200
turiţă mare pentru, 207
zmeur pentru, 224
dificultăţi de alăptare, 312
disfuncţie erectilă, 314
disfuncţie sexuală masculină
ginkgo pentru, 314
nuc pentru, 314
schinduf pentru, 314
viţă-de-vie pentru, 314
dismenoree, *vezi* dureri menstruale
dispepsie, *vezi* indigestie
dovleac (*Cucurbita pepo*), 80
drăcilă (*Berberis vulgaris*), 81
drob (*Cytisus scoparius*), 82
durere de cap
călin pentru, 54
creţuşcă pentru, 74
lavandă pentru, 119
maté pentru, 130
mentă pentru, 135
mielărea pentru, 138
oregano pentru, 149
ovăz pentru, 152
passiflora pentru, 155
rozmarin pentru, 177
salcie pentru, 179
scorţişoară pentru, 184
spilcuţe pentru, 191
valeriană pentru, 217
vezi şi migrenă
durere de dinţi
ardei iute pentru, 258
creţuşcă pentru, 74
cuişoare pentru, 258
măghiran pentru, 132
mentă pentru, 258
santal pentru, 181
vezi şi dantură
durere de spate, 281
angelică pentru, 34
ardei iute pentru, 282
călin pentru, 54
gheara-diavolului pentru, 282
nucşoară pentru, 282
rozmarin pentru, 282
scorţişoară pentru, 282
dureri articulare
ardei iute pentru, 37
creţuşcă pentru, 74
cumin pentru, 77
gheara-diavolului pentru, 93
ghimbir pentru, 95
in pentru, 112
măghiran pentru, 132
nucşoară pentru, 147
vezi şi artrită; reumatism
dureri de ceafă, 281
dureri în gât, 231-232
busuioc pentru, 48
cimbru de grădină pentru, 62
echinacea pentru, 83
eucalipt pentru, 84
grepfrut pentru, 102
isop pentru, 114
jujubă pentru, 116
lumânărică pentru, 125
mur de pădure pentru, 140
nalbă mare pentru, 145
salvie şi şerlai pentru, 180
smirnă pentru, 188
soc pentru, 190
splinuţă pentru, 192
trifoi roşu pentru, 205
turiţă mare pentru, 207
ulm american pentru, 210
dureri musculare, 281-282
ardei iute pentru, 282
arnica pentru, 39
gheara-diavolului pentru, 282
ienupăr pentru, 282
măghiran pentru, 281
nucşoară pentru, 281
rozmarin pentru, 282
scorţişoară pentru, 281
vezi şi luxaţie; tendonită

E

E. coli, 307
echinacea (*Echinacea augustifolia, E. purpurea, E. pallida*), 83
eczeme, 298
albizia pentru, 29
aloe vera pentru, 298
arbore de ceai pentru, 298
ashwagandha pentru, 298
brusture pentru, 298
gălbenele pentru, 298
gotu kola pentru, 101
hamamelis pentru, 298
limba-mielului pentru, 000
lipicioasă pentru, 123
luminiţă pentru, 126
manuka pentru, 129
passiflora pentru, 298
pătlagină pentru, 298
rocoină pentru, 172
rostopască pentru, 175
stejar pentru, 193
ştevie pentru, 198
trei-fraţi-pătaţi pentru, 298
trifoi roşu pentru, 205
edem, *vezi* retenţia fluidelor
efectele tratamentului cancerului
astragalus pentru, 42
echinacea pentru, 83, 260
ginseng siberian pentru, 260
nuc pentru, 146
encefalită, 322
endometrioză, 312-313
enterită, 125
enurezis nocturn, 127
Epidermophyton, 265
epilepsie, 280
epistaxis, 203
epuizare nervoasă
ceai pentru, 36
ceai verde pentru, 57
damiana pentru, 79
ginseng siberian pentru, 100
guarana pentru, 103
mac californian pentru, 127
maté pentru, 130
ovăz pentru, 152
eritem, 296
eructaţie
anason pentru, 32
chimen pentru, 248
cicoare pentru, 61
cimbru de grădină pentru, 63
cimbru pentru, 62
coriandru pentru, 248
cumin pentru, 248
lămâiţă pentru, 248
măghiran pentru, 248
mentă pentru, 248
papaya pentru, 248
rozmarin pentru, 248
scorţişoară pentru, 184
erupţie, 172
esofagită, 249
eucalipt (*Eucalyptus globulus*), 84
eufragia, *vezi* silur

F

faringită, 231
fatigabilitate, 262
febra fânului, 227
cimbru pentru, 62
hrean pentru, 106
pătlagină pentru, 158
silur pentru, 187
soc pentru, 190
splinuţă pentru, 192
febră, 261-262
bronşiolită şi, 322
cimbru pentru, 62
coada-şoricelului pentru, 68
fierea-pământului pentru, 262
ienupăr pentru, 262
lavandă pentru, 262
lemn-dulce pentru, 262
romaniţă pentru, 262
salcie pentru, 262
soc pentru, 262
febră glandulară, 262
fenicul (*Foeniculum vulgare*), 85
fenicul dulce (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*), 86
fibrom, 313
fibrom uterin, 313
fibromialgia, 283
fierea-pământului (*Centaurium erythraea*), 87
flatulenţă
anason pentru, 32
angelica pentru, 34
ardei iute pentru, 37
busuioc pentru, 48
chimen pentru, 248
cicoare pentru, 61
cimbru de grădină pentru, 63
cimbru pentru, 62
coada-şoricelului pentru, 68
coriandru pentru, 248
cumin pentru, 248
fenicul pentru, 85
fierea-pământului pentru, 87
ghimbir pentru, 95
ienupăr pentru, 110
lavandă pentru, 119
lămâiţă pentru, 248
măghiran pentru, 248
mărar pentru, 133
mentă pentru, 248
papaya pentru, 248
piper negru pentru, 163
roiniţă pentru, 173
rozmarin pentru, 248
scorţişoară pentru, 184
ştevie pentru, 198
tamarin pentru, 199
ţelină pentru, 209
frasin (*Fraxinus excelsior*), 88
fumăriţă (*Fumaria officinalis*), 89
funcţia sexuală masculină, 314
damiană pentru, 79
ginkgo pentru, 97
ginseng coreean, 99
palmier pitic pentru, 153
furuncule, 299
anghinare pentru, 299
arbore de ceai pentru, 300
brusture pentru, 300
cimbru pentru, 300
echinacea pentru, 299
in pentru, 112
lavandă pentru, 300
mirt pentru, 139
nalbă mare pentru, 145
ovăz pentru, 152
păpădie pentru, 299
rocoină pentru, 300
strugurii-ursului pentru, 194
ştevie pentru, 300
ulm american pentru, 210
usturoi pentru, 299

G

garcinia (*Garcinia cambogia*), 90
gastrită, 249
gastroenterită, 249-250
gălbenele (*Calendula officinalis*), 91
genţiană (*Gentiana lutea*), 92
gheara-diavolului (*Harpagophytum procumbens*), 93
gheara-mâţei (*Uncaria guianensis, U. tomentosa*), 94
ghimbir (*Zingiber officinale*), 95
ghimpe (*Ruscus aculeatus*), 96
gingivită, 257
ginkgo (*Ginkgo biloba*), 97
ginseng american (*Panax quinquefolius*), 98
ginseng coreean (*Panax ginseng*), 99
ginseng siberian (*Eleuthero-coccus senticosus*), 100
glicemie
brusture pentru, 45
măsline pentru, 134
smochine pentru, 189
gonoree, 315

gotu kola (*Centella asiatica*), 101
greață, 250-251
  fenicul pentru, 251
  ghimbir pentru, 250
  măghiran pentru, 132
  mărar pentru, 133
  mentă pentru, 251
  tamarin pentru, 199
  ulm american pentru, 251
greață matinală 251
grepfrut (*Citrus x aurantium, C. x paradisi*), 102
greutate
  obezitate, 239
  subponderabilitate, 241
gripă
  angelică pentru, 34
  coacăz negru pentru, 66
  coada-șoricelului pentru, 68
  crețușcă pentru, 74
  echinacea pentru, 83
  grepfrut pentru, 102
  lumânărică pentru, 125
  măceș pentru, 131
  mur de pădure pentru, 140
  mușțar negru pentru, 142
  salcie pentru, 179
  scorțișoară pentru, 184
  soc pentru, 190
  unguraș pentru, 211
  verbină pentru, 220
  vezi și răceală
guarana (*Paullinia cupana*), 103
gușă, 238
gută, 236-237
  angelica pentru, 34
  cicoare pentru, 61
  crețușcă pentru, 237
  frasin pentru, 236
  gheara-diavolului pentru, 236
  hrean pentru, 106
  lavandă pentru, 237
  lumânărică pentru, 236
  ortosiphon pentru, 236
  ovăz pentru, 236
  porumb pentru, 167
  țelină pentru, 209
guturai, 231
  angelica pentru, 34
  arbore de ceai pentru, 231
  arorut pentru, 40
  astragalus pentru, 42
  busuioc pentru, 48
  cimbru pentru, 231, 328
  coacăz negru pentru, 66
  coada-șoricelului pentru, 68
  copii și, 327
  echinacea pentru, 231, 327
  eucalipt pentru, 231
  ghimbir pentru, 95
  indigo sălbatic pentru, 113
  isop pentru, 114
  lumânărică pentru, 327
  mentă pentru, 135
  mur de pădure pentru, 140
  nalbă mare pentru, 231
  pin pentru, 162
  rozmarin pentru, 231
  scorțișoară pentru, 184
  semințe de grepfrut pentru, 102
  silur pentru, 184
  soc pentru, 190
  unguraș pentru, 211
  usturoi pentru, 216
  verbină pentru, 220
  vezi și gripa

H

halitoză, 258
hamamelis (*Hamamelis virginiana*), 104
hamei (*Humulus lupulus*), 105
Helicobacter pylori, 256
hemocromatoză, 254
hemoroizi, 273-274
  afin pentru, 274
  aloe vera pentru, 30
  castan sălbatic pentru, 274
  chiparos pentru, 60
  coada-șoricelului pentru, 68
  coriandru pentru, 71
  ghimpe pentru, 96
  gotu kola pentru, 101
  hamamelis pentru, 274
  rocoină pentru, 172
  stejar pentru, 193
  tămâie pentru, 200
  traista-ciobanului pentru, 203
  turiță mare pentru, 207
  ulm american pentru, 210
  viță-de-vie pentru, 274
hepatită, 251
  anghinare pentru, 251
  armurariu pentru, 251
  astragalus pentru, 251
  vinariță pentru, 251
herpes genital, 264
herpes, 181, 264
hiperhidroză, *vezi* transpirație și mirosul corpului
hiperplazie benignă de prostată, 310
hipertensiune, *vezi* tensiune arterială
hipotiroidism 237-238
HIV/SIDA, 238
hrean (*Armoracia rusticana*), 106
hydrastis (*Hydrastis canadensis*), 107

I

iarbă-mare (*Inula helenium*), 108
icter, 262
iederă (*Hedera helix*), 109
ienupăr (*Juniperus communis*), 110
ignamă sălbatică (*Dioscorea villosa*), 111
impetigo, 299
impotență, 314
in (*Linum usitatissimum*), 112
Indice de masă corporală, 239, 242
indigestie, 251-252
  ananas pentru, 31
  anason chinezesc pentru, 252
  anghinare pentru, 35
  ardei iute pentru, 37
  boldo pentru, 43
  busuioc pentru, 48
  chimen pentru, 252
  crețușcă pentru, 252
  cuișoare pentru, 76
  cumin pentru, 77
  fierea-pământului pentru, 252
  ghimbir pentru, 252
  lămâiță pentru, 120
  măghiran pentru, 132
  mentă pentru, 252
  mușețel pentru, 252
  mușțar negru pentru, 142
  ovăz pentru, 152
  papaya pentru, 252
  pelin pentru, 159
  pelinariță pentru, 160
  salvie și șerlai pentru, 180
  turmeric pentru, 252
indigo sălbatic (*Baptisia tinctoria*), 113
infecția urechii medii, 339
infecție cu pneumococ, 158
infecție cu streptococ, 158, 232
infecție urinară, 308
infecție vaginală
  arbore de ceai pentru, 36
  coada-calului pentru, 67
  crețișoară pentru, 73
  gălbenele pentru, 265
  lavandă pentru, 119
  mur de pădure pentru, 140
  mușețel pentru, 141
  splinuță pentru, 192
  tămâie pentru, 200
  zmeur pentru, 224
infecții, 261-267
infecții ale gâtului, 231-232
  busuioc pentru, 48
  cimbru de grădină pentru, 63
  cimbru pentru, 232
  echinacea pentru, 232
  eucalipt pentru, 232
  gălbenele pentru, 232
  grepfrut pentru, 102
  isop pentru, 114
  jujubă pentru, 116
  lumânărică pentru, 232
  mur de pădure pentru, 140
  nalbă mare pentru, 232
  salvie pentru, 232
  smirnă pentru, 188
  soc pentru, 190
  splinuță pentru, 192
  toporaș pentru, 232
  trifoi roșu pentru, 205
  ulm american pentru, 210
infecții ale pielii, 299
infecții bacteriene, 262
  arbore de ceai pentru, 36
  cimbru de grădină pentru, 63
  coriandru pentru, 71
  cuișoare pentru, 76
  cumin pentru, 77
  grepfrut pentru, 102
  hamamelis pentru, 104
  oregano pentru, 149
  pelinariță pentru, 160
  pin pentru, 162
  strugurii-ursului pentru, 194
  tamarin pentru, 199
  usturoi pentru, 216
  vezi și sinuzită
infecții cu paraziți, 262
infecții fungice, 264-265
  arbore de ceai pentru, 36
  cimbru de grădină pentru, 265
  cimbru pentru, 62
  coriandru pentru, 71
  cuișoare pentru, 76
  dafin pentru, 78
  echinacea pentru, 265
  gălbenele pentru, 265
  manuka pentru, 129
  oregano pentru, 149
  pelinariță pentru, 160
  pin pentru, 162
  scorțișoară pentru, 184
  semințe de grepfrut pentru, 265
  splinuță pentru, 192
  tamarin pentru, 199
infecții genito-urinare, 67
infertilitate feminină, 315-316
  bujor pentru, 47
  mielărea pentru, 316
infertilitate masculină, 316-317
  ginseng coreean pentru, 317
infestare cu viermi, 29
inflamație/infecție bucală
  dafin pentru, 78
  gălbenele pentru, 91
  manuka pentru, 129
  mur de pădure pentru, 140
  nalbă mare pentru, 145
  nalbă pentru, 144
  smirnă pentru, 188
  toporaș pentru, 202
  vezi și probleme ale dinților și gingiilor
infuzii, 15, 22
inhalante, 25
insuficiență venoasă cronică, 267
intoxicații alimentare, 163
isop (*Hyssopus officinalis*), 114
ispaghula (*Plantago ovata*), 115

Î

îmbătrânire, 278-280
îmbătrânirea pielii, 279

J

jujubă (*Ziziphus jujuba*), 116
jeluri, 305
  aloe vera pentru, 305
  arbore de ceai pentru, 36
  echinacea pentru, 305
  gălbenele pentru, 305
  lipicioasă pentru, 123
  manuka pentru, 129
  pătlagină pentru, 158
  usturoi pentru, 305

K

kava kava (*Piper methysticum*), 117

L

lapacho (*Tabebuia impetiginosa*), 118

laringită, 232-233
ardei iute pentru, 37
cimbru pentru, 232
eucalipt pentru, 83
lumânărică pentru, 232
nalbă pentru, 232
pătlagină pentru, 232
pin pentru, 162
soc pentru, 232
unguraș pentru, 211
lavandă (*Lavandula angustifolia*), 119
lămâiță (*Aloysia triphylla*), 120
lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*), 121
limba-mielului (*Borago officinalis*), 122
lipicioasă (*Galium aparine*), 123
litiază biliară, 252-253
litiază renală, 309
litiază vezicală, 192
lucernă (*Medicago sativa*), 124
lumânărică (*Verbascum thapsus*), 125
lumbago, 37
luminiță (*Oenothera biennis*), 126
luxații, 284

M

mac (*Papaver rhoeas*), 128
mac californian (*Eschscholzia californica*), 127
mac roșu de câmp, 128
malarie, 8-9
manuka (*Leptospermum scoparium*), 129
mastită, 312
maté (*Ilex paraguariensis*), 130
măceș (*Rosa canina*), 131
măghiran (*Origanum majorana*), 132
mărar (*Anethum graveolens*), 133
măsline (*Olea europaea*), 134
mătrăgună, 7
mătreață, 290-291
mâncărime, 298
medicina ayurvedică, 12
medicina plantelor
în Occident, 10-11
orientală, 12-13
prepararea remediilor, 22-25
vezi și medicina tradițională chineză
medicina plantelor în Japonia, 12-13
medicină kampoh, 13
medicină naturistă din Vest, 10-11
medicină tradițională chineză, 12-13
artemisia annua și, 159
astragalus și 42
bujor și, 47
ceai verde și, 57
creasta-cocoșului și, 72
ginseng coreean și, 99
jujubă și, 116
pelin și, 159
pelinariță și, 160
santal și, 181
mentă (*Mentha x piperita*), 135
mentă, 135
merișor (*Vaccinium macrocarpon, V. oxycoccus*), 136
mesteacăn (*Betula pendula*), 137
mielărea (*Vitex agnus-castus*), 138
migrenă, 334-335
mentă pentru, 335
mielărea pentru, 335
rozmarin pentru, 335
spilcuțe pentru, 191, 335
mirosul corpului 305
mirosul de transpirație a piciorelor, 193
mirt (*Myrtus communis*), 139
mur de pădure (*Rubus fructicosus*), 140
mușcături/înțepături de insecte, 227
arbore de ceai pentru, 36
cimbru pentru, 62
crețișoară pentru, 73
gălbenele pentru, 227
lavandă pentru, 119
manuka pentru, 129
mentă pentru, 135
pătlagină pentru, 227
tei pentru, 201
mușețel (*Chamaemelum nobile*), 141
muștar negru (*Brassica nigra*), 142
muștar sălbatic (*Sisymbrium officinale*), 143

N

nalbă (*Malva sylvestris*), 144
nalbă mare (*Althaea officinalis*), 145
negi, 300-301
nevralgie, 110
nuc (*Juglans regia*), 146
nucșoară (*Myristica fragrans*), 147
nufăr alb și galben (*Nymphaea alba, Nuphar luteum*), 148

O

obezitate, 239-240
oboseală (fatigabilitate), 240-241
ashwagandha pentru, 41
ceai verde pentru, 241
chinină pentru, 333
fierea-pământului pentru, 87
ginseng american pentru, 235, 240
ginseng siberian pentru, 241
isop pentru, 114
jujubă pentru, 116
maté pentru, 130
măceș pentru, 235, 240, 333
ovăz pentru, 235, 240, 333
rozmarin pentru, 235, 240
salvie și șerlai pentru, 180
schinduf pentru, 182
scorțișoară pentru, 235
sunătoare pentru, 196
urzică pentru, 214
verbină pentru, 220
oregano (*Origanum vulgare*), 149
oreion, 322
ortosiphon (*Orthosiphon stamineus*), 150
osteoartrită, 286
osteoporoză, 287
osul-iepurelui (*Ononis spinosa*), 151
otită externă, 339
otită medie, 339
ovăz (*Avena sativa*), 152

P

palmier pitic (*Serenoa repens*), 153
papaya (*Carica papaya*), 154
parodontoză, 257
paronichia, 291
passiflora (*Passiflora incarnata*), 155
păducel (*Crataegus laevigata, C. monogyna*), 156
păpădie (*Taraxacum officinale*), 157
pătlagină (*Plantago major, P. lanceolata*), 158
pediculoză, 36
pelin (*Artemesia absinthium*), 159
pelin chinezesc (*Artemesia annua*) 8, 9, 159
pervinca de Madagascar, 8, 9
pervincă (*Vinca minor*), 161
piciorul atletului, 299
piele grasă, 302
piele uscată, 302
pielonefrită, 310
pin (*Pinus sylvestris*), 162
piper negru (*Piper nigrum*), 163
plante medicinale chinezești, *vezi* medicina tradițională chineză
plante medicinale indiene, 12
plante uscate, 20, 21
plante în medicina orientală, 12-13
podbal (*Tussilago farfara*), 164
pojar, 322
poliartrită reumatoidă, 285
portocal amar (*Citrus aurantium*), 165
portulaca (*Portulaca oleracea*), 166
porumb (*Zea mays*), 167
pregătire fitoterapeutică, 15
premenopauză, 317
prepararea remediilor din plante, 22-25
probleme ale dinților și gingiilor, 257-259
probleme ale glandei pituitare, 138
probleme ale ochilor și infecții, 288-289
afin pentru, 28, 288
ceai pentru, 36
ceai verde pentru, 57
drăcilă pentru, 81, 289
echinacee pentru, 288
fenicul pentru, 85
gălbenele pentru, 289
hydrastis pentru, 289
luminiță pentru, 126
mușețel pentru, 141
silur pentru, 289
viță-de-vie pentru, 222
probleme ale părului, 290-291
probleme ale pielii, 293-311
albizia pentru, 29
aloe vera pentru, 30, 293
ananas pentru, 31, 297
anghinare pentru, 35
arbore de ceai pentru, 36, 298
ardei iute pentru, 37
armurariu pentru, 38
arnica pentru, 39, 297
aswagnadha pentru, 41, 294
brusture pentru, 45, 294
castan sălbatic pentru, 53
ceai pentru, 57
ceai verde pentru, 57
cimbru de grădină pentru, 63
cimbru pentru, 62
coada-calului pentru, 67, 296
crețișoară pentru, 73
drăcilă pentru, 81
echinacea pentru, 83, 294
gălbenele pentru, 91, 294
ginkgo pentru, 97
gotu kola pentru, 101, 296
hamamelis pentru, 104, 295
hydrastis pentru, 107
in pentru, 112
indigo sălbatic, 113
îmbătrânire și, 279
lapacho pentru, 118
lavandă pentru, 119, 293
lemn-dulce pentru, 121
limba-mielului pentru, 122
lipicioasă pentru, 123
lumânărică pentru, 125, 293
luminiță pentru, 126, 298
manuka pentru, 129
mentă pentru, 135
mielărea pentru, 138
mirt pentru, 139
mușețel pentru, 141, 298
nalbă mare pentru, 145
ovăz pentru, 152
papaya pentru, 154
passiflora pentru, 155
păpădie pentru, 157, 294
pătlagină pentru, 158, 298
pelinariță pentru, 160
porumb pentru, 167
pufuliță pentru, 168
rocoină pentru, 172
rostopască pentru, 175
santal pentru, 181
schinduf pentru, 182, 293
splinuță pentru, 192
stejar pentru, 193
sunătoare pentru, 196, 296
ștevie pentru, 198
tămâie pentru, 200
tei pentru, 201
toporaș pentru, 202
trei-frați-pătați pentru, 204, 294
trifoi roșu pentru, 205
turiță mare pentru, 207
turmeric pentru, 208, 298

ulm american pentru, 210
urzică pentru, 214, 294
usturoi pentru, 216, 294
verbină pentru, 220
viță-de-vie pentru, 222
zmeur pentru, 224
vezi și probleme specifice, de ex. Psoriazis
probleme ale prostatei, 310-311
coada-calului pentru, 67
dovleac pentru, 311
palmier pitic pentru, 311
urzică pentru, 214
probleme ale sânilor, 312, 318-319
probleme ale scalpului, 290
probleme ale secreției biliare, 135
probleme ale unghiilor, 291-292
probleme ale urechilor, 339-340
copii și, 325-326
crețușcă pentru, 340
echinacea pentru, 326, 340
hydrastis pentru, 107
lumânărică pentru, 326
silur pentru, 187
vezi și tinnitus, vertij
probleme de circulație, 267-277
anghinare pentru, 270
ardei iute pentru, 37
castan sălbatic pentru, 297
călin pentru, 54
chiparos pentru, 60
cimbru de grădină pentru, 275
coacăz negru pentru, 275
coada-șoricelului pentru, 68
creasta-cocoșului pentru, 275
cuișoare pentru, 277
drob pentru, 82
ghimbir pentru, 275
ghimpe pentru, 96, 277
ginkgo pentru, 270, 308
gotu kola pentru, 297
hamamelis pentru, 267
hydrastis pentru, 107
lavandă pentru, 119
păducel pentru, 275
păducel pentru, 275, 277
rozmarin pentru, 275
scorțișoară pentru, 308
soc pentru, 275
splinuță pentru, 192
tămâie pentru, 200
trei-frați-pătați pentru, 204
țelină pentru, 275
usturoi pentru, 216
valeriană pentru, 275
viță-de-vie pentru, 308
probleme de sevraj 244
probleme digestive, 244-257
afin pentru, 28
ananas pentru, 31
anason chinezesc pentru, 33, 248, 252
anason pentru, 32
angelică pentru, 34, 248
anghinare pentru, 35, 251
ardei iute pentru, 37
armurariu pentru, 245, 251
arorut pentru, 40
boldo pentru, 43
buchu pentru, 46
busuioc pentru, 48
carob pentru, 51, 248
cascara pentru, 52
chimen pentru, 58, 248, 252
cicoare pentru, 61
cimbru pentru, 62, 250
ciumărea pentru, 65
coada-șoricelului pentru, 245
coriandru pentru, 71, 248
crețușcă pentru, 74, 252, 257
cuișoare pentru, 76
cumin pentru, 77, 248
dafin pentru, 78
fenicul pentru, 85, 255
fierea-pământului pentru, 87, 245, 252
gențiană pentru, 92
ghimbir pentru, 95, 250, 252
hamei pentru, 105
ienupăr pentru, 110
in pentru, 112, 256
ispaghula pentru, 115
lavandă pentru, 119, 245
lămâiță pentru, 120, 248
lemn-dulce pentru, 121
lumânărică pentru, 245
mac pentru, 128
măghiran pentru, 132, 248
mărar pentru, 133
mentă pentru, 245, 248
mușețel pentru, 141, 245, 246, 250, 252
nalbă mare pentru, 245
ovăz pentru, 152, 246
papaya pentru, 154, 248, 252
passiflora pentru, 155, 246, 256
pelin pentru, 159
piper negru pentru, 163
roiniță pentru, 173, 248, 255
romaniță pentru, 174
rostopască pentru, 175
rozmarin pentru, 177, 245, 251
salvie și șerlai pentru, 180
scorțișoară pentru, 184, 245, 252
senna pentru, 186
stejar pentru, 193
ștevie pentru, 198
tamarin pentru, 199, 247
tămâie pentru, 200
turiță mare pentru, 207
turmeric pentru, 208, 245, 252
țelină pentru, 209
ulm american pentru, 210, 246
unguraș pentru, 211
usturoi pentru, 216
vezi și indigestie, probleme ale ficatului
probleme gastrointestinale, 249-250
anason pentru, 250
cimbru pentru, 250
crețușcă pentru, 244
gențiană pentru, 249
ghimbir pentru, 249, 250
ispaghula pentru, 115
lemn-dulce pentru, 121
mentă pentru, 249, 250
mușețel pentru, 249, 250
pelin pentru, 249
roiniță pentru, 249, 250
rozmarin pentru, 249
scorțișoară pentru, 184
trifoiște-de-baltă pentru, 206
ulm american pentru, 249
probleme hepatice 254-255
anghinare pentru, 251, 254
armurariu pentru, 251, 254
arorut pentru, 40
boldo pentru, 253
cicoare pentru, 61
ispaghula pentru, 115
papaya pentru, 154
păpădie pentru, 157
porumb pentru, 167
privire de ansamblu, 254-255
rozmarin pentru, 251, 253
schisandra pentru, 183
tei pentru, 201
vezi și ciroză
probleme la menopauză, 317-318
aloe vera pentru, 30
arorut pentru, 40
creasta-cocoșului pentru, 318
gălbenele pentru, 91
hamei pentru, 105
salvie și șerlai pentru, 180, 318
trifoi roșu pentru, 318
probleme menstruale, 319-320
anason pentru, 32
ashwagandha pentru, 320
brusture pentru, 45
bujor pentru, 47
călin pentru, 54
chimen pentru, 58
coada-șoricelului pentru, 320
creasta-cocoșului pentru, 72
crețișoară pentru, 73
cumin pentru, 320
ghimbir pentru, 320
hamei pentru, 105
hydrastis pentru, 320
ignamă sălbatică pentru, 111
lavandă pentru, 320
luminiță pentru, 321
mac californian pentru, 320
mielărea pentru, 320
passiflora pentru, 321
pelinariță pentru, 160, 320
romaniță pentru, 320
salvie pentru, 180
spilcuțe pentru, 191
șerlai pentru, 180
tei pentru, 321
traista-ciobanului pentru, 203
trifoiște-de-baltă pentru, 206
valeriană pentru, 321
vezi și sindrom premenstrual
probleme renale, 308
cicoare pentru, 61
coada-calului pentru, 67
crețușcă pentru, 74
drăcilă pentru, 81
in pentru, 112
lipicioasă pentru, 123
maté pentru, 130
nalbă mare pentru, 307
păpădie pentru, 308
porumb pentru, 307, 309
privire de ansamblu, 307-309
splinuță pentru, 307, 309
usturoi pentru, 216
probleme stomacale
crețușcă pentru, 74
cumin pentru, 77
dafin pentru, 78
isop pentru, 114
roiniță pentru, 173
rozmarin pentru, 177
vezi și meteorism; ulcer gastric; ulcer peptic
produse farmaceutice, 7, 8-9, 10
produse fitochimice, 10
produse înregistrate, 16-17
prostaglandine, 126
prostatită, 311
prurit, 204
psoriazis, 303-304
aloe vera pentru, 304
anghinare pentru, 304
armurariu pentru, 304
ashwagandha pentru, 304
brusture pentru, 45
gălbenele pentru, 91
gotu kola pentru, 101
hydrastis pentru, 304
lavandă pentru, 304
lemn-dulce pentru, 304
lipicioasă pentru, 123
luminiță pentru, 126
mentă pentru, 135
mesteacăn pentru, 304
mușețel pentru, 304
passiflora pentru, 304
păpădie pentru, 304
rocoină pentru, 172
rostopască pentru, 304
tei pentru, 304
trifoi roșu pentru, 304
turmeric pentru, 304
pufuliță (*Epilobium parviflorum, E. angustifolium*), 168
pygeum (*Pygeum africanum*), 169

R

răchitan (*Lythrum salicaria*), 170
răgușeala și pierderea vocii, 233
răni, 305
rău de mișcare, 336
reacție la medicamente din plante, 14
recoltarea și păstrarea plantelor, 20-21
reducere în greutate
arbore de ceai pentru, 36
ceai verde pentru, 57
coada-calului pentru, 67
crețușcă pentru, 74
guarana pentru, 103
maté pentru, 130
vareh pentru, 218
reflux acid, 249, 255
reflux gastro-esofagian, 255
reglementări pentru produsele din plante, 16, 17
reproducere și sexualitate, 311-321

retenția urinei, 106
retenție de apă, 277
  anghinare pentru, 277
  armurariu pentru, 277
  boldo pentru, 277
  buchu pentru, 46
  castan sălbatic pentru, 277
  coada-calului pentru, 277
  crețușcă pentru, 277
  drăcilă pentru, 277
  gălbenele pentru, 91
  ghimpe pentru, 277
  hydrastis pentru, 107
  lipicioasă pentru, 123
  măghiran pentru, 132
  mielărea pentru, 138
  păducel pentru, 156
  păpădie pentru, 277
  porumb pentru, 277
  rozmarin pentru, 277
  santal pentru, 181
  tei pentru, 277
  turiță mare pentru, 277
  zmeură pentru, 223
reumatism
  ashwagandha pentru, 41
  coacăze negre pentru, 66
  crețușcă pentru, 74
  gheara-diavolului pentru, 93
  gotu kola pentru, 101
  hrean pentru, 106
  ienupăr pentru, 110
  lavandă pentru, 119
  manuka pentru, 129
  muștar negru pentru, 142
  nucșoară pentru, 147
  oregano pentru, 149
  ovăz pentru, 152
  pin pentru, 162
  piper negru pentru, 163
  rozmarin pentru, 177
  salcie pentru, 179
  trei-frați-pătați pentru, 204
  turmeric pentru, 208
  țelină pentru, 209
  urzică pentru, 214
ridiche neagră (*Raphanus sativus niger*), 171
rinită alergică, *vezi* febra fânului
rocoină (*Stellaria media*), 172
roiniță (*Melissa officinalis*), 173
romaniță (*Matricaria recutita*), 174
romaniță (*Matricaria recutita*), 175
rostopască (*Chelidonium majus*), 175
roua-cerului (*Drosera rotundifolia*), 176
rozmarin (*Rosmarinus officinalis*), 177
rubarbă (*Rheum palmatum*), 178
rubeolă, 322

S

salcie (*Salix alba*), 7, 179
salvie (*Salvia officinalis*), 180
santal (*Santalum album*), 181
sănătate mintală, 328-333
sănătatea oaselor, 67
schinduf (*Trigonella foenum-graecum*), 182
schisandra (*Schisandra chinensis*), 183
sciatică, 177
scorțișoară (*Cinnamomum zeylanicum, C. cassia*), 184
scorțișoară chinezească, 184
seboree, 204
semințe, 18, 20
senega (*Polygala senega*), 185
senna (*Senna alexandrina*), 186
sevraj la întreruperea medicamentației, 244
sfârcuri crăpate, 312, 318
SIDA, *vezi* HIV
silur (*Euphrasia officinalis*), 187
sindrom premenstrual, 320-321
  ashwagandha pentru, 320
  buchu pentru, 46
  bujor pentru, 47
  creasta-cocoșului pentru, 71
  ghimpe pentru, 96
  lavandă pentru, 320
  luminiță pentru, 321
  mac californian pentru, 320
  mielărea pentru, 320
  passiflora pentru, 321
  tei pentru, 320
  valeriană pentru, 321
sindromul colonului iritabil, 255-256
  anason chinezesc pentru, 253
  anason pentru, 32
  carob pentru, 51
  călin pentru, 54
  chimen pentru, 256
  cimbru pentru, 62
  fenicul pentru, 253, 256
  ghimbir pentru, 95
  in pentru, 256
  ispaghula pentru, 115
  mentă pentru, 135
  mușețel pentru, 253
  nalbă mare pentru, 145
  roiniță pentru, 173
  stejar pentru, 193
  ștevie pentru, 256
  ulm american pentru, 256
  usturoi pentru, 216
sinuzită, 234
  arbore de ceai pentru, 36
  cimbru pentru, 62
  echinacea pentru, 234
  eucalipt pentru, 84
  hrean pentru, 106
  hydrastis pentru, 234
  indigo sălbatic pentru, 113
  silur pentru, 187
  soc pentru, 190
  usturoi pentru, 234
siropuri 23
sistem imun, 235-242
  aloe vera pentru, 30
  arbore de ceai pentru, 36
  ashwagandha pentru, 41, 235
  astragalus pentru, 42
  coada-șoricelului pentru, 68
  echinacea pentru, 83, 235, 239
  eucalipt pentru, 84
  gheara-mâței pentru, 94
  ginseng coreean pentru, 99
  ginseng siberian pentru, 100
  gotu kola pentru, 101
  hydrastis pentru, 107, 235
  indigo sălbatic pentru, 113
  lumânărică pentru, 125
  nalbă mare pentru, 145
  soc pentru, 190
  unguraș pentru, 211
  usturoi pentru, 216
  vâsc pentru, 219
sistem nervos, 334-338
smirnă (*Commiphora myrrha, C. molmol*), 188
smochin (*Ficus carica*), 189
soc (*Sambucus nigra*), 190
spasm gastric, 174
spasme intestinale, 174
spilcuțe (*Tanacetum parthenium*), 191
splinuță (*Solidago virgaurea*), 192
stafilococ auriu (*Staphylococcus aureus*), 324
stejar (Quercus robur), 193
stimularea apetitului
  busuioc pentru, 48
  fierea-pământului pentru, 87
  gențiană pentru, 92
  lucernă pentru, 124
  măghiran pentru, 132
  muștar negru pentru, 142
  pelin pentru, 159
  pelinariță pentru, 160
  rubarbă pentru, 178
  scorțișoară pentru, 184
  urzică pentru, 214
stres, 332-333
  ashwagandha pentru, 41
  cătină pentru, 55
  chinină pentru, 333
  damiana pentru, 333
  echinacea pentru, 333
  ginseng coreean pentru, 333
  ginseng siberian pentru, 333
  lavandă pentru, 332
  lemn-dulce pentru, 333
  ovăz pentru, 333
  passiflora pentru, 332
  tei pentru, 332
strugurii-ursului (*Arcostaphylos uva-ursi*), 194
sulfină (*Melilotus officinalis*), 195
sunătoare (*Hypericum perforatum*), 196
suplimente nutritive, 8, 16
suprimarea apetitului
  fenicul pentru, 85
  garcinia pentru, 90
  maté pentru, 130

Ș

șerlai (*Salvia sclarea*), 180
șoc anafilactic, 29, 227
șofran (*Crocus sativus*), 191, 197
ștevie (*Rumex crispus*), 198

T

tamarin (*Tamarindus indica*), 199
tăieturi
  arbore de ceai pentru, 36
  busuioc pentru, 48
  cimbru pentru, 62
  eucalipt pentru, 84
  gălbenele pentru, 91
  lumânărică pentru, 125
  manuka pentru, 129
  vezi și răni
tămâie (*Boswellia serrata*), 200
tei (*Tilia cordata, T. plarphyllos*), 201
tendinită, 288
tensiune arterială, 274, 275
  ashwagandha pentru, 41
  cafea pentru, 50
  călin pentru, 54
  cimbru de grădină pentru, 275
  coacăz negru pentru, 275
  creasta-cocoșului pentru, 275
  ghimbir pentru, 275
  ginseng coreean pentru, 99
  îmbătrânire și, 278
  măsline pentru, 134
  păducel pentru, 275
  porumb pentru, 167
  rozmarin pentru, 275
  soc pentru, 275
  țelină pentru, 275
  unguraș pentru, 211
  usturoi pentru, 275
  valeriană pentru, 275
  vâsc pentru, 219
tincturi, 24
tinnitus, 339-340
tisă din Pacific, 9
tisă europeană, 9
toporaș (*Viola odorata*), 202
traheită, 234
traista-ciobanului (*Capsella bursa-pastoris*), 203
transpirație și mirosul corpului, 305-306
trei-frați-pătați (*Viola tricolor*), 204
Trichophyton, 265
tricotilomanie, 290
trifoi roșu (*Trifolium pratense*), 205
trifoiște-de-baltă (*Menyanthes trifoliata*), 206
tuberculoză, 67
tulburări ale libidoului, 321
tulburări ale somnului, 332
  aswagnadha pentru, 41
  copilărie, 326
  hamei pentru, 105
  jujubă pentru, 116
  lavandă pentru, 119
  mac californian pentru, 127
  mac roșu de câmp pentru, 128
  măghiran pentru, 132
  mușețel pentru, 141
  ovăz pentru, 152
  passiflora pentru, 155
  roiniță pentru, 173
  sunătoare pentru, 196

tei pentru, 201
valeriană pentru, 217
tulburări de memorie
ginkgo pentru, 280
guarana pentru, 103
isop pentru, 330
îmbătrânire și, 280
roiniță pentru, 173
rozmarin pentru, 177
salvie pentru, 330
schisandra pentru, 330
vezi și boala Alzheimer; concentrare
tulburări nervoase
ardei iute pentru, 37
ashwagandha pentru, 41
călin pentru, 54
damiana pentru, 328
echinacea pentru, 83
ginkgo pentru, 97
ginseng coreean pentru, 99
ginseng siberian pentru, 100
hamei pentru, 105
isop de apă pentru, 44
lavandă pentru, 328
lemn-dulce pentru, 121
mac californian pentru, 127
mac roșu de câmp 128
mielărea pentru, 138
mușețel pentru, 328
ovăz pentru, 328
passiflora pentru, 155
roiniță pentru, 173
salvie pentru, 180
schisandra pentru, 183
scorțișoară pentru, 184
soc pentru, 190
spilcuțe pentru, 191
sunătoare pentru, 196
tei pentru, 201
valeriană pentru, 217
verbină pentru, 220
turiță mare (*Agrimonia eupatoria*), 207
turmeric (*Curcuma longa*), 208
tuse
anason pentru, 32
angelică pentru, 34, 230
bronșiolită și, 322
chiparos pentru, 60
cimbru pentru, 230
cireșe sălbatice pentru, 70
copii și, 322-323
creasta-cocoșului pentru, 72
eucalipt pentru, 84, 230, 323
fenicul pentru, 85
ghimbir pentru, 95
isop pentru, 230
jujubă pentru, 116
lemn-dulce pentru, 121
lumânărică pentru, 223
mac pentru, 128
mur de pădure pentru, 140
nalbă mare pentru, 205
nalbă pentru, 230
pătlagină pentru, 158
pin pentru, 230
rocoină pentru, 172
smochine pentru, 189
soc pentru, 323
toporaș pentru, 323
trifoi roșu pentru, 205
unguraș pentru, 230

Ţ

țelină (*Apium graveolens*), 209

U

ulcer duodenal, 256
ulcer gastric, 256
albizia pentru, 29
cicoare pentru, 61
creţuşcă pentru, 74
drăcilă pentru, 81
gălbenele pentru, 91
rocoină pentru, 172
scorțișoară pentru, 184
ulcer peptic, 256
ulcer varicos, 172
ulcer, 184
ulcerații bucale, 259-260
cimbru de grădină pentru, 63
dafin pentru, 78
gălbenele pentru, 259
genţiană pentru, 259
măghiran pentru, 132
mur pentru, 140
salvie pentru, 259
smirnă pentru, 259
ulcere ale pielii
castan sălbatic pentru, 53
creţuşcă pentru, 74
gotu kola pentru, 101
lipicioasă pentru, 123
lumânărică pentru, 125
manuka pentru, 129
mur de pădure pentru, 140
splinuță pentru, 192
uleiuri esențiale, 14, 15, 25
uleiuri pentru masaj, 25
ulm american (*Ulmus rubra*), 210
Unani Tibb, 13
unghii fragile, 291
unguraș (*Marrubium vulgare*), 211
unguraș negru (*Ballota nigra*), 212
untișor (*Ranunculus ficaria, R. bulbosus*), 213
urcior, 187
uretrită, 307-308
urticarie, 172
urzică (*Urtica dioica*), 214
urzică albă moartă (*Lamium album*), 215
uscarea mucoasei vaginale 317
usturoi (*Allium sativum*), 216

V

valeriană (*Valeriana officinalis*), 217
vareh (*Fucus vesiculosus*), 218
varicelă (vărsat de vânt), 322
vâsc (*Viscum album*), 219
vene varicoase
castan sălbatic pentru, 53
chiparos pentru, 60
coacăz negru pentru, 66
coada-șoricelului pentru, 68
drob pentru, 82
gotu kola pentru, 101
hamamelis pentru, 104
hydrastis pentru, 107
viță-de-vie pentru, 222
verbină (*Verbena officinalis*), 220
vergeturi, 306-307
vertij, 338
viermi intestinali, 80
viermi lați, 80
vinariță (*Asperula odorata*), 221
virusuri, 238-239, 265-266
arbore de ceai pentru, 36
astragalus pentru, 42
cimbru pentru, 62
coada-șoricelului pentru, 68
echinacea pentru, 266
eucalipt pentru, 84
gălbenele pentru, 91
ginseng siberian pentru, 266
grepfrut pentru, 102
lapacho pentru, 118
lemn-dulce pentru, 239, 266
lipicioasă pentru, 123
lumânărică pentru, 125
măceș pentru, 266
nalbă mare pentru, 145
ovăz pentru, 266
roiniță pentru, 173
santal pentru, 181
soc pentru, 266
stejar pentru, 193
tamarin pentru, 199
toporaș pentru, 202
unguraș pentru, 211
usturoi pentru, 239
vezi și virusuri specifice, de ex. Gripa
viță-de-vie (*Vitis vinifera*), 222

Z

zmeur (*Rubus idaeus*), 223
zona zoster, 266

Bibliografie

Dozele folosite în *Farmacia naturii* sunt cele recomandate de specialiști în lucrările de mai jos:

British Herbal Pharmacopoeia
(British Herbal Medicine Association, 5th edition, 1995)

A Clinical Guide to Blending Liquid Herbs
(K. Bone. Churchill Livingstone, 1st edition, 2003)

The Complete Guide to Herbal Medicines
(C.W. Fetrow, J.R. Avila. Springhouse Corporation, 1st edition, 2000)

The Complete Medicinal Herbal
(P. Ody. Dorling Kindersley, 1st American edition, 1993)

Concise Medical Dictionary
(Oxford University Press, 6th edition, 2002)

The Encyclopedia of Herbal Medicine
(T. Bartram. Grace Publishers, 1st edition,1995)

The Encyclopedia of Medicinal Plants
(A. Chevallier. Dorling Kindersley, 1st edition,1996)

The Harvard Medical School Family Health Guide
(A. L. Komaroff, ed. Cassell, 1st UK edition, 2003)

The Herb Book
(J. Lust. Benedict Lust Publications, 2nd edition, 1974)

Herbal Medicines
(J. Barnes, A.A. Anderson, J.D. Phillipson. Pharmaceutical Press. 2nd edition, 2002)

Magic & Medicine of Plants
(Reader's Digest Australia, 1st edition, 1994)

Major Herbs of Ayurveda
(E. M. Williamson, ed. Compiled by The Dabur Research Foundation & Dabur Ayurvet Ltd, Ghaziabad, India. Churchill Livingstone, 1st edition, 2002)

Pharmacognosy, Phytochemistry, Medicinal Plants
(J. Bruneton. Lavoisier Publishing, 2nd edition,1993)

Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations (R.C. Wren. The C.W. Daniel Company Ltd, 2nd edition, 1994)

Principles and Practice of Phytotherapy
(S. Mills, K. Bone. Churchill Livingstone, 1st edition, 2000)

The Royal Horticultural Society New Encyclopedia of Herbs and Their Uses
(Deni Bown. Dorling Kindersley, 2nd edition, 2003)

Surse foto

Abrevieri: *St* – stânga; *D* – dreapta; *S* – sus; *M* – mijloc; *J* – jos.
RD arată că imaginile sunt copyright al The Reader's Digest Association Limited.

Coperta I: Adlibitum / RD.
Coperta IV: *St* Forest & Kim Starr / United States Geological Survey; *M* Photodisc; *D* John Freeman / RD.
Forzaț: Sarah Cuttle / RD. **2-3** Jean-Pierre Delagarde. **4** Sarah Cuttle / RD. **6** *SD* C. Boisseaux-Chical-Lavie / REA; *JSt* G. Dagli Orti / Topkapi Palace Museum Library. **7** Sarah Cuttle / RD. **8** *St* Biophoto / Photo Researchers / Cosmos; *D* BSIP. **9** BSIP / Auscape. **10** Paul Felix. **11** *S* Garden World Images; *J* RD. **12** *SD* O. Franken / Corbis; *JSt* L. Hebberd / Corbis. **13** Sarah Cuttle / RD. **15** Sarah Cuttle / RD. **17** RD. **18-20** *toate imaginile* Debbie Patterson / RD. **21** *S toate imaginile* Debbie Patterson / RD; *J toate imaginile* John Freeman / RD. **22-25** *toate imaginile* John Freeman / RD. **26-27** Sarah Cuttle / RD. **28** M. Rauch / Bios. **29** *S* Hugh Nicholson / Terania Rainforest Publishing; *J* Oxford Scientific Films / Photolibrary.com. **30** *S* D. Ellinger / Foto Natura / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **31** J.-C. Malausa / Bios. **32** E. Morell / Okapia / Bios. **33** Photo Lamontagne. **34** M. Greff / Bios. **35** W. Layer / Jacana. **36** Michael Maconachie / Auscape. **37** D. Heuclin / Bios. **38** M. Chadirac / Bios. **39** P. Nief / Jacana. **40** MNHM. **41** D. Bown / Oxford Scientific Films / Bios. **42** *ambele* Steven Foster. **43** D. Bown / Oxford Scientific Films / Bios. **44** *ambele* Forest & Kim Starr / United States Geological Survey. **45** *S* B. Gibbons / Oxford Scientific Films / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **46** Reprodusă cu permisiunea ARC-Roodeplaat (Elsenburg). **47** RD. **48** F. Merlet / Bios. **49** BIOS / M. Gunther. **50** *S* M. Gunther / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **51** F. Strauss / Map. **52** Steven Foster. **53** G. Lopez / Bios. **54** *S* RD; *J* Steven Foster. **55** BIOS / J. Frebet. **56** BIOS / D. Bringard. **57** *SSt* E. Schacke / Naturbild / Okapia / Bios; *JD* Sarah Cuttle / RD. **58** H. Reinhard / Okapia / Bios. **59** MAP / A. Guerrier. **60** Klein-Hubert / Bios. **61** S D. Bringard / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **62** G. Lopez / Bios. **63** D. Halleux / Bios. **64** *S* Steven Foster; *J* Didier Willery / Garden Picture Library. **65** H. Reinhard / Okapia / Bios. **66** F. Renard / Bios. **67** B. Dubreuil / Bios. **68** *ambele* Sarah Cuttle / RD. **69** © Michel PARIS. **70** Foto Hugh D. Wilson / Texas A&M Department of Biology Herbarium. **71** D. Bringard / Bios. **72** PPWW Zilverrkaars / Foto Natura / Bios. **73** *S* Y. Thonnerieux / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **74** *S* F. Renard / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **75** BIOS / D. Bringard. **76** D. Heuclin / Bios. **77** *S* H. Reinhard / Okapia / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **78** *S* Gayo / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **79** *S* Steven Foster; *J* D. Harms / Wildlife Bildagentur. **80** *SSt* Richard Surman / RD; *JD* Jerry Parva / Garden Picture Library. **81** *S* D. Bringard / Bios; *JD* Sarah Cuttle / RD. **82** H. Ausloos / Bios. **83** M. Harvey / Bios. **84** *SSt* L. Tarnaud / Jacana; *JD* Sarah Cuttle / RD. **85** *S* Christopher Fairweather / Garden World Images; *J* Garden World Images. **86** BIOS / D. Heuclin. **87** D. Boag / Oxford Scientific Films / Bios. **88** COLIBRI / F. Merlet. **89** BIOS / J. Mayet. **90** Alex Moffett / Renaissance Herbs. **91** *S* B. Laurier / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **92** H. Reinhard / Okapia / Bios. **93** Oxford Scientific Films / Bios. **94** Deni Bown / Oxford Scientific Films / Photolibrary.com. **95** antphoto.com.au. **96** J. Mayet / Bios. **97** *S* M. Gunther / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **98** SUNSET / Moulu. **99** Corbis / Australian Picture Library. **100** Photo Lamontagne. **101** *ambele* A–Z Botanical Collection. **102** *S* Sunniva Harte / Garden Picture Library; *J* Garden World Images. **103** J. Sauvanet / Bios. **104** *SSt* H.G. Heyer / Naturbild / Okapia / Bios; *JD* Sarah Cuttle / RD. **105** Y. Noto-Campanella / Bios. **106** *S* B. Laurier / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **107** D. Bown / Oxford Scientific Films / Bios. **108** BIOS / Oxford Scientific Films / D. Bown. **109** BIOS / M. Gunther. **110** S. Schall / Map. **111** A. Descat / Map. **112** N. Le Roy / Jacana. **113** Steven Foster. **114** N.& P. Mioulane / Map. **115** Michel Paris. **116** M. Gunther / Bios. **117** Steven Foster. **118** Gerald D. Carr. **119** *SSt* Klein-Hubert / Bios; *JD* Sarah Cuttle / RD. **120** H. Reinhard / Okapia / Bios. **121** Klein-Hubert / Bios. **122** H. Lenain / Bios. **123** Lynn Watson. **124** P. Nief / Colibri. **125** D. Halleux / Bios. **126** J.-C. Malausa / Bios. **127** E. Morell / Okapia / Bios. **128** E. Vialet / Bios. **129** Konrad Wothe / Oxford Scientific Films / Photolibrary.com. **130** M. Gunther / Bios. **131** G. Lopez / Bios. **132** *SSt* N.& P. Mioulane / Map; *JD* Sarah Cuttle / RD. **133** *S* G. Sommer / Jacana; *J* Sarah Cuttle / RD. **134** *S* M. Gunther / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **135** *SSt* D. Halleux / Bios; *JD* Sarah Cuttle / RD. **136** H. Reinhard / Okapia / Bios. **137** BIOS / D. Bringard. **138** H. Reinhard / Okapia / Bios. **139** D. Bringard / Bios. **140** P. Nief / Jacana. **141** © Michel PARIS. **142** G. Pölkins / Okapia / Bios. **143** COLIBRI / J.-L. Paumard. **144** T. Lafranchis / Bios. **145** *S* R. Cavignaux / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **146** *SSt* D. Bringard / Bios; *JD* Sarah Cuttle / RD. **147** D. Heuclin / Bios. **148** BIOS / Face & Cie. **149** J. Mayet / Bios. **150** © Michel PARIS. **151** BIOS / Hubert-Klein. **152** R. Toulouse / Colibri. **153** Klein-Hubert / Bios. **154** JMC / Bios. **155** Denis-Huot / Bios. **156** P. Nief / Colibri. **157** J.-P. Delobelle / Bios. **158** A.& J.-C. Malausa / Bios. **159** Dick Roberts / NSIL. **160** P. Nief / Colibri. **161** BIOS / F. Cahez. **162** *S* D. Chipot / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **163** H. Fougere / Bios. **164** BIOS / Ch. M. Bahr. **165** BIOS / A & J.-C. Malausa. **166** JACANA / P. Nief. **167** G. Lopez / Bios. **168** B. Marcon / Bios. **169** © Jean-Louis POUSSET / MNHN. **170** BIOS / Foto Natura / PPWW. **171** BIOS / D. Chipot. **172** RD. **173** *S* G. Ken / Horizon; *J* Sarah Cuttle / RD. **174** Tony Rodd. **175** D. Barthélemy / Bios. **176** BIOS / J.-M. Lenoir. **177** Michel Paris. **178** G. Maclean / Oxford Scientific Films / Bios. **179** *SSt* Martin B. Withers / Corbis / Australian Picture Library; *JD* RD. **180** *S* M. Viard / Horizon; *M & J* Sarah Cuttle / RD. **181** Harry Smith Collection. **182** Dr K.J. Strank / Freundeskreis Botanischer Garten, Aix-la-Chapelle. **183** Photo Lamontagne. **184** S. Schall / Map. **185** Ozarks Regional Herbarium, Southwest Missouri State University / P. Redfearn. **186** Michel Paris. **187** P. Nief / Map. **188** M. Viard / Horizon. **189** *S* J. Frebet / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **190** G. Böttger / Naturbild / Okapia / Bios. **191** H. Reinhard / Okapia / Bios. **192** Ch. Testu / Colibri. **193** J.-Y. Grospas / Bios. **194** *S* G. Lopez / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **195** JACANA / P. Nief. **196** *S* A.& J.-C. Malausa / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **197** BIOS / B. Borrell. **198** Dick Roberts / NSIL. **199** D. Bown / Oxford Scientific Films / Bios. **200** Reprodusă cu permisiunea Krystal Colloids. **201** PPWW / Foto Natura / Bios. **202** *S* H. Reinhard / Okapia / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **203** *S* H. Reinhard / Okapia / Bios; *J* Sarah Cuttle / RD. **204** J.-L. Le Moigne / Bios. **205** *SSt* Heather Angel / Biofotos; *JD* Sarah Cuttle / RD. **206** BIOS / G. Lopez. **207** F. Merlet / Colibri. **208** Gayo / Bios. **209** *S* Michael Howes / Garden Picture Library; *J* Sarah Cuttle / RD. **210** *ambele* Steven Foster. **211** G. Villareal / Bios. **212** BIOS / Oxford Scientific Films / G. Kidd. **213** BIOS / D. Barthélemy. **214** H. Reinhard / Okapia / Bios. **215** BIOS / M. Gunther. **216** Face & Cie / Bios. **217** P. Nief / Colibri. **218** *S* Michel Paris; *J* Paul Kay / Photolibrary.com. **219** H. Reinhard / Okapia / Bios. **220** *S* Henriette Kress; *J* RD. **221** MAP / P. Nief. **222** F. Strauss / Map. **223** *S* Jonathan Buckley / RD; *J* Garden World Images. **224-225** Sarah Cuttle / RD. **226-340** toate imaginile se repetă și sursa lor este dată la pagina unde apar prima oară.

Desene
Françoise Bonvoust **53**, **125**, **164**, **187**, **217** Luc Bosserdet **86**, **108**, **156** Pierre Brochard **207** Jean Coladon **123**, **168**, **195** Marjorie Crosby-Fairall **47**, **94**, **99**, **118** Brian Delf **88**, **193** Maurice Espérance **58**, **68**, **172** William Fraschini **1**, **31**, **32**, **33**, **35**, **37**, **38**, **40**, **41**, **43**, **46**, **47**, **48**, **49**, **50**, **51**, **52**, **59**, **60**, **67**, **69**, **71**, **72**, **76**, **83**, **90**, **93**, **96**, **98**, **100**, **107**, **111**, **112**, **114**, **115**, **116**, **117**, **120**, **124**, **126**, **127**, **130**, **136**, **138**, **144**, **147**, **148**, **150**, **152**, **153**, **154**, **155**, **163**, **165**, **166**, **167**, **169**, **178**, **181**, **183**, **184**, **185**, **186**, **188**, **191**, **197**, **199**, **201**, **206**, **208**, **211**, **215**, **216**, **222** Ian Garrard **105**, **121** Odette Halmos **158** Madeleine Huau **82**, **89**, **110** Mette Ivers **65**, **75**, **78**, **122**, **157**, **161**, **176** Mary Kellner **113** Josiane Lardy **140**, **141**, **151**, **204** Annie Le Faou **87**, **103**, **143**, **192**, **212** Nadine Liard **142** Guy Michel **56**, **66**, **92**, **128**, **171**, **182**, **214**, **219** Britt-Mari Norberg **32** Nicola Oram **36**, **95**, **129**, **198** Charles Pickard **28**, **139** Reprodus cu permisiunea Trustees of the Royal Botanic Gardens, Kew **200** Jean-Paul Turmel **174** Denise Weber **39**, **62**, **63**, **73**, **149**, **159**, **160**, **170**, **177**, **190**, **221**.

Titlul original
NATURE'S MEDICINES
A guide to herbal medicines and what they can do for you
Copyright © 2003 The Reader's Digest Association Limited, London.
Copyright © 2005 Reader's Digest (Australia) Pty Limited.

Consultant ştiinţific
John Wilkinson, BSc PhD DIC MRSC C Chem
Senior lecturer in phytochemistry and pharmacognosy, Middlesex University, London

Consultant medical
Andrew Dunford, MSc MRCGP MNIMH
Dr Dunford is a GP and medical herbalist

Traducere în limba română
Simona-Ana Mudava

Redactare
Oana Chiriţă

Corectură
Maria Mușuroiu

Indice
Oana Chiriţă

Tehnoredactare computerizată şi pregătire pentru tipar
Nitsch-Petioky Loránd

Producţie
Beata Zajicova

Redactor-şef
Adriana Irimia

Director general
Arina Topârcean

Copyright © 2007 Editura Reader's Digest, Bucureşti,
pentru versiunea română

Reader's Digest şi logoul Pegas sunt mărci înregistrate ale
The Reader's Digest Association, Inc., Pleasantville, New York, USA

Tipar
Neografia, Slovacia

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
FARMACIA NATURII – Bucureşti: Reader's Digest, 2007
Index

ISBN 978-973-87828-7-7

633.88
615.322

Cod concept US3570/IC

FARMACIA NATURII

vă dezvăluie secretele plantelor
și puterile lor curative.

CARTEA CUPRINDE:

- Descrierea a peste 200 de plante cu proprietățile lor
- Imagini detaliate ale tuturor plantelor pentru a le recunoaște cu ușurință
- Cultivarea și recoltarea plantelor medicinale
- Prepararea remediilor din plante și precauții privind utilizarea lor
- Simptomele, cauzele și fitoterapia pentru 150 de afecțiuni frecvente
- Lista principalelor medicamente din plante înregistrate și comercializate în România

www.erd.ro

ISBN 978-973-87828-7-7